

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Базовая кафедра истории, педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

_____ Е.И.Луковникова

«_____» декабря 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СО-
СТОЯНИЙ**

Б1.В.16

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ

Психология образования

Программа академического бакалавриата

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

1.	ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
3.	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1	Распределение объёма дисциплины по формам обучения.....	4
3.2	Распределение объёма дисциплины по видам учебных занятий и трудоемкости	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
4.1	Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий	5
4.2	Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам	6
4.3	Лабораторные работы.....	48
4.4	Практические занятия.....	48
4.5	Контрольные мероприятия: курсовой проект (курсовая работа), контрольная работа, РГР, реферат.....	48
5.	МАТРИЦА СООТНЕСЕНИЯ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ К ФОРМИРУЕМЫМ В НИХ КОМПЕТЕНЦИЯМ И ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	49
6.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	50
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	50
8.	ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО – ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	51
9.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	51
9.1.	Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ	52
10.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	62
11.	ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	62
	Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	63
	Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины	70
	Приложение 3. Протокол о дополнениях и изменениях в рабочей программе	71
	Приложение 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости по дисциплине.....	72

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вид деятельности выпускника

Дисциплина охватывает круг вопросов психолого-педагогического сопровождения общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения в соответствии с компетенциями и видами деятельности, указанными в учебном плане.

Цель дисциплины

Целью изучения дисциплины является систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

Задачи дисциплины

- ознакомить студентов с теоретическими основами саморегуляции.
- в процессе изучения методов и конкретных методик саморегуляции способствовать практическому освоению их студентами.
- помочь адаптации студентов к условиям вузовского обучения, а также начальному профессиональному и личностному самоопределению студентов.

Код компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ОПК-1	способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.	знать: категориальный и научно-методологический аппарат дисциплины, теории развития, подходы к решению проблем развития. уметь: <ul style="list-style-type: none">- пользоваться специальной и справочной литературой;- критически анализировать и оценивать различные подходы в психологии развития. владеть: <ul style="list-style-type: none">- навыками в подборе соответствующих возрасту методов диагностики и консультирования и использования их в работе психолога;- навыками решения практических задач, связанных с возрастным консультированием, возрастной диагностикой, психопрофилактикой возрастных проблем.
ОПК-12	способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	знать: базовые аспекты здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности. уметь: анализировать условия и факторы, способствующие реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, выбирать эффективные приемы и методы организации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности. владеть: отдельными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологии в про-

		фессиональной деятельности.
ПК-32	способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся	<p>знать: этические основы консультационной помощи по вопросам самоопределения и профессиональной ориентации учащихся; - теоретико-методологические основы планирования и организации профориентационной работы в образовательном учреждении.</p> <p>уметь: – оперативно ориентироваться в сложных профессиональных случаях, конфликтных ситуациях и эффективно решать, возникающие проблемы; разрабатывать программы тренингов, дискуссий, игр с учетом социальных и индивидуальных запросов участников образовательного процесса.</p> <p>владеть: современными средствами психологической диагностики и коррекции, необходимыми для изучения личности в процессе самоопределения и профессиональной деятельности, при взаимодействии ее с членами трудового коллектива.</p>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.16 «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний» относится к вариативной части. Дисциплина «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний» базируется на знаниях, полученных при изучении таких учебных дисциплин, как: «Анатомия и возрастная физиология», «Клиническая психология детей и подростков», «Педагогическая психология».

Основываясь на изучении перечисленных дисциплин, «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний» представляет основу для «преддипломной практики и подготовки к государственной итоговой аттестации»

Такое системное междисциплинарное изучение направлено на достижение требуемого ФГОС уровня подготовки по квалификации бакалавр.

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Распределение объема дисциплины по формам обучения

Форма обучения	Курс	Семестр	Трудоемкость дисциплины в часах						Курсовая работа (проект), контрольная работа, реферат, РГР	Вид промежуточной аттестации
			Всего часов	Аудиторных часов	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Очная	4	8	180	60	20	-	40	84	-	экзамен
Заочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Заочная (ускоренное обучение)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3.2. Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и трудоемкости

Вид учебных занятий	Трудоемкость (час.)	в т.ч. в интерактивной, активной, инновационной формах, (час.)	Распределение по семестрам, час
			8
1	2	3	4
I. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	60	18	60
Лекции (Лж)	20	8	20
Практические занятия (ПЗ)	40	10	40
Групповые (индивидуальные) консультации	+	-	+
II. Самостоятельная работа обучающихся (СР)	84	-	84
Подготовка к практическим занятиям	42	-	42
Подготовка к экзамену	42	-	42
III. Промежуточная аттестация экзамен,	36	-	36
Общая трудоемкость дисциплины час.	180	-	180
зач. ед.	5	-	5

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение разделов дисциплины по видам учебных занятий

- для очной формы обучения:

№ раздела и темы	Наименование раздела и тема дисциплины	Трудоемкость, (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость; (час.)		
			учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся
			Лекции	практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1.	Проблема описания психических состояний.	42	6	12	24
1.1.	Состояние как психическое явление.	7	1	2	4
1.2	Классификация психических состояний и их регуляция.	7	1	2	4
1.3	Проблема психологической диагностики функциональных состояний	14	2	4	8
1.4	Этапы развития саморегуляции в онтогенезе	14	2	4	8
2.	Концепции психической саморегуляции.	28	4	8	16
2.1.	Понятие психической саморегуляции.	14	2	4	8
2.2.	Психологические и физиологические механизмы саморегуляции.	14	2	4	8
3.	Методы психологической саморегуляции функцио-	56	8	16	32

	нальных состояний.				
3.1	Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.	14	2	4	8
3.2	Контроль за нервно-психической напряженностью и настроением.	14	2	4	8
3.3	Краткая характеристика основных методов саморегуляции.	14	2	4	8
3.4	Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.	14	2	4	8
4.	Профилактика неблагоприятных состояний человека.	18	2	4	12
4.1	Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.	9	1	2	6
4.2	Экзаменационный стресс и саморегуляция.	9	1	2	6
	ИТОГО	144	20	40	84

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

Раздел 1. Проблема описания психических состояний.

Лекция №1

Тема: Состояние как психическое явление.

План:

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния).

Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).

В распространенном делении психических явлений - процессы, состояния и свойства - они выделены и перечислены в порядке убывания динамичности. Именно в такой последовательности снижается динамичность, лабильность, скорость изменения явлений. Состояния занимают промежуточное положение по признаку динамичности.

Мысль о различной локализации черт личности и состояний на шкале «стабильность-лабильность» в современных исследованиях проводится все более отчетливо. Черту определяют как постоянный способ индивидуального приспособления к окружающему, а психическое состояние - как активность «здесь и сейчас», как временное состояние сознания и настроения (Hayden, Mischel, 1976).

Черты личности и состояния, конечно, занимают разные места на шкале «стабильность-лабильность», но важнее подчеркнуть другой момент. В состояниях интегрирована актуальная выраженность черт личности, сила их проявления. Хотя состояния оказывают значимое влияние на формирование черт, обратное влияние (со стороны черт) и для текущих, и для устойчивых состояний сильнее.

Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.

В психических состояниях, так же как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с жизненной средой. Любые существенные изменения внешней

среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое.

Для психических состояний характерны различные функции. Практически все авторы называют важнейшей функцию регулирования. В психологическом словаре состояние рассматривается как регулятивная функция адаптации к окружающей ситуации и среде (Психология. Словарь, 1990). Наряду с регулятивной важной функцией состояний является интеграция отдельных психических состояний и образование функциональных единиц (процесс - состояние - свой-ство), состоящих из иерархически организованных в единую целостную совокупность психических процессов и психологических свойств (Прохоров, 1994). Благодаря этому обеспечиваются отдельные акты психической активности в текущем времени, организация «психологического строя» личности, необходимого для эффективного ее функционирования в различных сферах жизнедеятельности.

Категория состояния включает в себя понятия разного уровня обобщенности, разной степени широты распространения и охвата всего многообразия психической активности. Психические состояния можно рассматривать на уровне всей психики и в отдельных сферах психики. Говоря о состояниях отдельных сфер психики, мы никак не отрицаем принцип целостности психики, поскольку речь не идет об автономности состояний, в которых находятся, могут находиться отдельные структуры психики. Психика организована по иерархическому принципу - состояния отдельных частей психики являются частью всего состояния человека. Их выделение возможно лишь в той степени, в какой мы можем обоснованно разделять психику на отдельные сферы, структуры или блоки.

Таким образом, состояние выступает как форма саморегуляции психики и как один из важнейших механизмов интеграции человека как целостности - как единства его духовной, психической и телесной организации. Адаптивная функция состояния заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учетом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения. Эта функция позволяет сохранить на максимально возможном уровне здоровье, способность к адекватному поведению и успешной деятельности, возможность полноценного личностного развития.

Психическое состояние одновременно является формой интеграции и текущих изменений организма, и динамики психических процессов, и актуальных особенностей как отдельных сфер личности, так и личности в целом (ее развития).

Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния).

Состояния имеют характеристики различной степени обобщенности: общие, видовые, индивидуальные. Общим для всех состояний является то, что они имеют временные, эмоциональные, активационные, тонические, тензионные параметры, включают в себя ситуативную и транситуативную составляющие. У разных групп состояний на передний план выходят разные параметры. Это дает возможность разделять состояния на долговременные и кратковременные (по временному параметру), а также на эмоциональные, активационные, тонические или тензионные - в соответствии с тем какой именно параметр является ведущим, определяющим остальные параметры. Таким параметром или такой характеристикой может быть эмоциональная - доминирование той или иной эмоции. Может выступать на передний план активационная характеристика - уровень мотивации, полное включение в ситуацию, поглощенность происходящим или, наоборот, отчужденность, отгораживание от жизненных событий.

Тот или иной тонус организма, энергетические ресурсы также могут обуславливать многие другие параметры психических состояний, являясь определяющим. Тонус, в свою очередь, зависит от здоровья субъекта, биологических ритмов, характера деятельности, ее продолжительности, от некоторых условий среды.

Наконец, в любой момент времени человеку свойственно то или иное напряжение. Оно может быть обусловлено внутренними факторами: повышенными требованиями к своему пове-

дению или деятельности, неуверенностью в своих успешных действиях в ответственной ситуации и т. п. Но может быть вызвано и многими внешними факторами: неблагоприятные условия деятельности, соперничество, трудные условия существования...

Поскольку состояние - многомерное явление, то любое состояние может быть описано широким спектром параметров. Анализ различных описаний показывает, что отдельные характеристики состояния используются особенно часто. Такие характеристики могут быть оценены как основные.

К таковым можно отнести следующие:

- эмоциональные (эти характеристики иногда называют модальностными, понимая под модальностью качественное своеобразие: тревога, наслаждение, созерцание...);
- активационные (отражающие интенсивность психических процессов);
- тонические (отражающие тонус, ресурс сил индивида);
- тензионные (отражающие степень напряжения);
- временные (отражающие продолжительность, устойчивость состояний);
- полярность состояний, другими словами, знак описываемого состояния (благоприятное, положительное или неблагоприятное, отрицательное).

Обратимся к более подробному рассмотрению перечисленных характеристик состояния.

Активация и тонус. Понятие активации широко используется в нейрофизиологии, где оно обозначает уровень функционирования центральной нервной системы, мозга. На психологическом уровне рассмотрения повышенная активация проявляется в ясности сознания, скорости действий, движений и психомоторных реакций, энергичном поведении, в желании находить решения, в стремлении изменить ситуацию в желаемую сторону и преодолеть трудности. В большинстве случаев уровень активации обусловлен силой актуализированных потребностей и мотивов, оптимистическим отношением к жизненной ситуации, верой в свои возможности. В шкале активации на одном полюсе: возбуждение, подъем, повышение интенсивности психических процессов, темпа действий и движений, а на другом - торможение, спад, снижение интенсивности и темпа.

В физиологии термин *тонус* (лат. *tonus* происходит от греч. *tonos* - напряжение) обозначает постоянную активность нервных центров, некоторых тканей и органов, обеспечивающую готовность к действию. Тонус, как и активация, - стержневая характеристика состояния. Поэтому необходимо рассматривать его психологические аспекты. К ним неоднократно обращались различные исследователи. Так например, Ю. Е. Сосновикова (1975) включает общий тонус в число основных структурных компонентов психического состояния.

На психологическом уровне состояния тонус имеет несколько иную трактовку. Тонус ощущается как наличие или отсутствие энергии, большой или малый ресурс сил, возможность продвигаться к поставленным целям, активно реагировать на возникающие трудности и преодолевать их. Для повышенного тонуса свойственна повышенная готовность к работе (в том числе длительной), субъективные ощущения внутренней собранности. Пониженному тонусу свойственна низкая работоспособность, усталость, несобранность, вялость, инертность, склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Напряжение является одной из важнейших характеристик состояния. Ее целесообразно называть *«тензионная»* (от англ. *tension* - напряжение). Введение нового термина (Куликов, 1997) позволяет в описаниях отделить соответствующий параметр состояния от вида состояния. Тензионная характеристика присуща любым состояниям - не только тем состояниям, в названии которых фигурирует термин «напряжение». В осуществлении любого поведения и деятельности в той или иной мере требуется волевое регулирование. Его роль - в преодолении конкурирующих ценностных ориентаций, мотивов, целей, эмоционального притяжения к различным объектам. Без освобождения приоритетных побудителей и сдерживания остальных поведенческая активность невозможна. Чем больше конкурирующих побудителей, чем ближе они по силе к ведущей ценностной ориентации, мотиву, цели, эмоциональному притяжению, тем больше нагрузка на волевою регуляцию, тем выше напряжение и все связанные с ним проявления сниженного настроения.

В шкале напряжения на одном полюсе: раскрепощенность, раскованность, расслабление, внутренний комфорт, непринужденность в действиях и поведении, а на другом - закрепощенность, зажатость, внутренний дискомфорт, вынужденность поведения, переживания не-свободы.

Обратим внимание на существенное различие между активационными и тензионными характеристиками. Если активация детерминирована потребностно-мотивационной сферой личности, то напряжение - актуальными особенностями эмоциональной и волевой сфер.

Лекция №2

Тема: Классификация психических состояний и их регуляция.

План:

1. Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
2. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний. Регуляция состояния.

Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.

Систематизация состояний предполагает отнесение определенного состояния к тому или иному классу. Это в большинстве случаев не удается сделать достаточно уверенно, без оговорок и примечаний. Особенно трудны для классификации состояния в обычных, а не в экстремальных условиях. Например, состояние некоторой напряженности часто появляется на фоне утомления, монотонии и ряда других состояний. В проблеме «разведения» состояний не последнюю роль играет сложность структуры состояний.

Рассматривают состояния не только психики как целостности, но и состояния отдельных ее составляющих. При таком подходе выделяют состояния внимания, состояния аналитических систем, состояния психомоторики и др. Или в соответствии с делением психики на сферы, описывают состояния: эмоциональные, познавательные, мотивационные, волевые. Обобщая текущие характеристики функционирования основных интеграторов психики (личности, интеллекта, сознания), используют термины состояние личности, состояние интеллекта, состояние сознания. Описаны и продолжают изучаться и другие классы состояний: функциональные, психофизиологические, практические, стенические, астенические, пограничные, кризисные, гипнотические и другие состояния.

Критерием для различения состояний может быть взят уровень активации. Э. И. Киришбаум и А. И. Еремеева (1990) считают, что различия между психическими состояниями обусловлены различной интенсивностью функционирования ретикулярной формации. Этот нейрофизиологический критерий активации совпадает с психологическим - уровнем сознания и продуктивностью поведения.

Левитов обращал внимание на то, что состояния классифицируют либо по аналогии с классификацией психических процессов (познавательные, эмоциональные, волевые), либо заимствуя психологические принципы (состояние собранности-рассеянности, решительности-нерешительности, трудового подъема - лени и т. п.). Для своей широко известной книги Левитов принял подразделение по аналогии с классификацией психических процессов.

Обоснование такой классификации достаточно понятно. В зависимости от ситуации (преобладающий вид деятельности, уровень эмоциональной насыщенности, комфортность или, напротив, необходимость преодоления трудностей, препятствий и др.) параметры той или другой сферы личности имеют разное значение в плане адекватности поведения или успешности деятельности в целом. Другими словами, на передний план выступают характеристики познавательной, эмоциональной или волевой сферы - уровень функционирования, слаженность процессов (соответственно познавательных, эмоциональных или волевых) и т. п.

Достаточно часто в качестве самостоятельного класса выделяют эмоциональные состояния. К этой группе относят большое число состояний. Она отличается значительным пересечением с другими классификационными группами. Такая особенность объясняется тем, что среди любых других состояний мы не сможем найти ни одного, для которого эмоциональные

характеристики не имели бы значения и их не стоило бы включать в его описание. В. Н. Мясищев эмоциональные состояния выделял как отдельную группу эмоциональных явлений: «... область чувств (эмоций) охватывает три разнородные группы явлений - эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения» (1960).

Эмоции и состояния неразрывно связаны. И те и другие имеют ин-тегративные функции и обеспечивают реагирование человека как целостности (в его духовном, психическом и телесном единстве) на текущую ситуацию, на все воздействия, направленные на него. Любое состояние включает в себя определенные эмоции как неотъемлемую составляющую. Эмоциональные состояния - это класс состояний, в которых эмоциональные характеристики выходят на передний план. Отнесение к этому классу предполагает, что индивид, находясь в одном из эмоциональных состояний, переживает интенсивные эмоции.

Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.

В регуляции психических состояний целесообразно различать три основных уровня: организмический, индивидуальный и личностный. Личностная регуляция психических состояний осуществляется в разных планах. И свойства личности, и ее содержательное наполнение определенным образом влияют на возникновение и устойчивость психических состояний. Ценностные ориентации, самосознание, самооценка, доминирующие потребности и мотивы, установки, актуализированные цели, намерения - каждый из этих факторов влияет на возникновение и динамику состояния. Взаимосвязи между личностью и психическими состояниями носят характер взаимовлияния - состояния оказывают обратное влияние на личность, ее развитие и динамику, формирование одних свойств и ослабление других, возникновение и переупорядочивание мотивов и целей. Об обратном влиянии К. Юнг писал: «Если состояние каким-нибудь образом становится хроническим, то вследствие этого и возникает тип, то есть привычная установка, в которой один механизм постоянно господствует, не будучи в состоянии, конечно, полностью подавить другой, так как он необходимо принадлежит к психической деятельности жизни» (1992).

Вряд ли возможно связать личностную регуляцию только с формальными или только с содержательными свойствами личности. А. В. Брушлинский (1988) отмечает трудность разделения свойств личности на формальные и содержательные, поскольку они являются недизъюнктивными, взаимопроникающими и взаимообуславливающими. Необходимы более конструктивные деления личностных свойств. Л. И. Анцыферова (1990) предлагает новое понимание динамического подхода к личности, она выделяет два класса понятий, выражающих разные формы динамики внутренней жизни личности и ее поведения. К первому относятся понятия психологических новообразований личности - формирование новых субъективных отношений, позиций, черт личности, нового стиля мышления, новой системы ценностей, нового смысла жизни, совершенствования. В него входят необратимые изменения личности. Понятия, их обозначающие, объединены на основе категории «развитие». Во второй класс входят обратимые изменения в психологической организации личности, объединенные на основе категории «функционалирование», - это актуализация и дезактуализация уже разработанных психологических механизмов, операций, знаний и умений; смена установок; повышение или понижение психического напряжения, интеллектуальных усилий, изменения психических состояний и т. п.

Существенен вопрос о тесноте связи свойств личности, о степени их ортогональности. Ортогональность параметров личности возможна, потому что разные полюса свойств могут проявляться в разных ситуациях, принадлежа одной личности. В параметрах же ситуативного, актуального состояния проявляется какая-то конкретная «точка», реализация индивидуального диапазона данного психического качества. Здесь мы должны говорить не о возможном доминировании одного механизма над другим (Юнг, 1992), а о совершенном выборе - выборе, обусловленном индивидуальностью данного человека.

Структура личности, динамика личности и состояния личности образуют основную категориальную триаду психических явлений, относящихся к личности. Структура личности - это совокупность устойчивых связей между различными образованиями (подструктурами) личности. Динамика личности - это развитие личности, возникновение новых свойств и ос-

лабление или исчезновение существующих. Эти процессы обусловлены возрастными изменениями индивида, статусными изменениями, средовыми и некоторыми другими факторами. Динамика имеет как внешнюю, так и внутреннюю детерминацию, связанную с развитием потребностей, мотивов, формированием отношений, ценностей, установок и т. д. Динамика личности в целом - это интеграция перечисленных отдельных процессов, сведение их в единое русло личностного развития.

Состояния личности можно рассматривать в двух аспектах. Они являются одновременно и срезом динамики личности, и интегральными реакциями личности, обусловленными ее отношениями, потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и ситуации. Они интегрируют состояния мотивационной, эмоциональной и волевой сфер, сферы ценностных ориентации. Состояния личности в целом и отдельных ее сфер зависят от межличностного, социального и экономического статуса личности, от доминирующих в настоящее время интересов, симпатий, эмоциональных привязанностей и зависимостей. Большое влияние на состояние личности оказывают кризисы развития. Состояния личности тесно связаны с доминирующими установками, в них осуществляется координация отдельных линий и фаз развития в разных сферах личности.

Не всегда легко с уверенностью отнести некоторое психическое качество к состояниям или чертам личности. По мнению А. В. Махнач (1995), критерием может служить степень стабильности измеряемого свойства личности.

Центральным звеном взаимосвязей личностных свойств с характеристиками психических состояний является самотношение, поскольку именно оно определяет параметры доминирующего настроения. Большое значение имеет также активное отношение к жизненной ситуации, готовность личности к преодолению препятствий, удовлетворенность самореализацией.

Лекция №3

Тема: Проблема психологической диагностики функциональных состояний.

План:

1. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
2. Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний. Психология неравновесных состояний.

Проблема психологической диагностики функциональных состояний.

Исследование функционального состояния должно проводиться с помощью достаточно широкого набора методик с целью последующего объединения полученных показателей в общую интегральную оценку. Эти исследования должны осуществляться психологами с привлечением врачей-клиницистов, врачей-лаборантов, а также физиологов. Основное внимание уделяется при этом не столько абсолютным показателям, сколько их изменениям относительно каких-то исходных данных, характерных для исследуемого субъекта. Ниже приведены показатели, которые могут быть использованы для оценки функционального состояния и работоспособности.

Внешнеэмоциональные проявления (включающие и некоторые вегетативные реакции):

- характерные особенности мимики и пантомимики;
- наличие особого произвольного напряжения мышц - скованности; наличие общего понижения мышечного тонуса, проявляющегося в позе;
- наличие особой подвижности, иногда немотивированной, нехарактерной для изучаемого субъекта;
- изменение цвета кожи лица (покраснение, побледнение, «серый цвет»);
- тремор;
- пилomotorные реакции;
- произвольные движения глаз;
- выраженные изменения в артикуляции, в интонациях голоса.

Физиологические реакции:

- частота и ритм сердечных сокращений и другие показатели ЭКГ;

- величина артериального давления (выявление реакций по гипертоническому, гипотоническому типу и др.);
- показатели дыхания (с оценкой его частоты и соотношения фаз вдоха и выдоха);
- показатели температуры тела, температуры кожи, ректальной температуры;
- зрачковый рефлекс (изменение диаметра зрачка);
- кожно-гальваническая реакция и величина потоотделения;
- показатели основного обмена и теплопродукции;
- изменения перистальтики кишок и желудка;
- показатели силы и выносливости;
- показатели оксигеметрии;
- показатели электроэнцефалограммы, электроокулограммы, электромиограммы, реограммы и других характеристик. Биохимические данные:
- показатели общего анализа крови (с целью выявления, например, эозинопении и лимфоцитоза, характерных для стрессовых состояний);
- показатели экскреции стероидных гормонов с целью выявления состояния стресса;
- содержание сахара и липоидов в крови;
- исследование рН слюны.

Неврологические показатели:

- форма и диаметр зрачков, реакция на свет, аккомодация и конвергенция, оценка нистагма
- дрожание век при закрытых глазах;
- симметричность иннервации лица и языка;
- координация движений, «пальценосовые пробы»;
- сухожильные рефлекссы;
- рефлекссы орального автоматизма. *Психологические и психофизиологические показатели:*
- время и ошибки сенсомоторных реакций, реакции на движущийся объект и т. п.;
- острота зрения, контрастная чувствительность, абсолютные и дифференциальные пороги световой и цветовой чувствительности;
- устойчивость ясного видения;
- критическая частота слияния мельканий, фосфены;
- длительность последовательных образов;
- хронаксия и реобазис мышц;
- показатели долговременной, кратковременной и оперативной памяти на звуковые и зрительные стимулы;
- точность усилий и показатели двигательной памяти;
- устойчивость, концентрация, распределение и переключение внимания, объем внимания;
- координация и точность движений (при использовании различных аппаратных методик);
- данные пространственного восприятия и глазомера;
- данные ассоциативного эксперимента;
- показатели помехоустойчивости.

На уровне *поведения и деятельности* могут оцениваться (по возможности, при сопоставлении с исходными данными):

- настроение (путем интервью и с помощью специальных опросников и проективных тестов);
- субъективное мнение о комфорте и собственном состоянии, утомление, работоспособность (путем специальных опросников);
- субъективное восприятие стресса (с помощью специального опросника);
- эмоциональное состояние, установка, направленность личности (путем различных проективных тестов, например, «тестом на установку»);

Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний. Психология неравновесных состояний.

Состояния как психическое явление было представлено в психологии и преимущественно исследовалось в плоскости временной оси. Именно временной фактор был одним из ведущих дискриминантов, дифференцирующих категории психических явлений в психологии. Иссле-

дования состояний в континууме времени позволили описать ряд качественных признаков этой категории как феномена: проявления, состав, структуру, функции, взаимоотношения с процессами и свойствами и др., существенно отличающие состояние от процессов и психических свойств. Переход к другой плоскости - энергетической, переводит исследования состояний в область процесса - из феноменологической (результативной) формы в область исследования динамических изменений состояний. В этом направлении открывается возможность выделения этапов изменения состояний, взаимопереходов, выделения основных характеристик процесса, их изменений в зависимости от внешних и внутренних условий и др. По аналогии с временной осью состояния также могут быть градуированы по энергетической шкале. Основанием для выделения градаций состояний является континуум активации Д. Линдсли и шкала уровней психической активности В. А. Ганзена.

В соответствии с этими основаниями состояния могут иметь разный энергетический уровень, который находит отражение в качественной специфике актуализирующихся состояний. За точку отсчета (как бы «нулевая точка») могут быть приняты относительно равновесные состояния (состояния средней, или оптимальной, психической активности), к которым могут быть отнесены состояния покоя/спокойствия, эмпатии, сосредоточенности, психической адаптации, заинтересованности и др. Состояния, связанные с повышенной психической активностью (радость, восторг, тревога и др.), а также состояния пониженной психической активности (грезы, подавленность, печаль, утомление и др.), характеризующиеся соответственно более высоким или низким уровнем активности относительно срединной точки, будут отнесены к неравновесным состояниям. В целом, все состояния могут быть «градуированы» выше или ниже «нулевой» точки.

Очевидно, что неравновесные состояния разной модальности и интенсивности обладают специфическим качеством, отражающимся в составе, структуре, функциях, влиянии на поведение и пр. В последнем случае равновесные состояния являются фундаментом адекватного, предсказуемого и взвешенного поведения. Актуализация же неравновесных состояний часто является причиной нерационального, неадекватного, агрессивного, а иногда и трагического поведения.

С позиций системного подхода и концепций самоорганизации неравновесные состояния представляют собой функциональную структуру, образующуюся при нарушении симметрии между организмом и средой. Нарушения симметрии возникают вследствие процессов, обусловленных внесением потока информации и энергии в открытую систему, коей является человек. В результате вследствие самоорганизации складывается новое функциональное образование системы - неравновесное состояние.

Лекция №4

Тема: Этапы развития саморегуляции в онтогенезе.

План:

1. Этапы развития саморегуляции в онтогенезе. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
2. Роль обучающего взрослого в становлении саморегуляции. Типы саморегуляции у детей. Возрастные особенности саморегуляции

Этапы развития саморегуляции в онтогенезе. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).

Одна из наиболее актуальных проблем современного образования и воспитания связана с вопросом развития всех психических процессов личности в онтогенезе. Выделяют три сферы психики, развитие и функционирование которых обеспечивает индивиду необходимые предпосылки оптимальной социальной адаптации: интеллект, воля и эмоции. Все интеллектуальные, волевые и эмоциональные процессы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Процесс обучения и воспитания направлен на их развитие и равновесие. Важным условием нормальной адаптации является относительное соответствие волевых, интеллектуальных и эмоциональных процессов. При нарушении такого соответствия могут наблюдаться феномены дезадаптивного поведения как у взрослых, так и у детей. Изучая проблемы развития лич-

ности, Л.С. Выготский выделил психические функции человека, которые формируются в специфических условиях социализации и обладают некоторыми особыми признаками. Эти функции он определил как высшие, рассматривая их на уровне идеи, понятия, концепции и теории. В целом им было определено два уровня психических процессов: естественные и высшие. Если естественные функции даны индивиду как природному существу и реализуются в спонтанном реагировании, то высшие психические функции (ВПФ) могут быть развиты только в процессе онтогенеза при социальном взаимодействии.

Признаки ВПФ Современные исследования значительно расширили и углубили общие представления о закономерностях, сущности, структуре ВПФ Выготским и его последователями было выделено четыре основных признака ВПФ - сложность, социальность, опосредованность и произвольность. Сложность проявляется в том, что ВПФ многообразны по особенностям формирования и развития, по структуре и составу условно выделенных частей и связей между ними. Кроме того, сложность определяется спецификой отношений некоторых результатов филогенетического развития человека (сохраняющихся в современной культуре) с результатами онтогенетического развития на уровне психических процессов. За время исторического развития человеком созданы уникальные знаковые системы, позволяющие осмыслить, интерпретировать и постигать сущность явлений окружающего мира. Эти системы продолжают развиваться и совершенствоваться. Их изменение определенным образом сказывается и на динамике самих психических процессов человека. Таким образом, осуществляется диалектика психических процессов, знаковых систем, явлений окружающего мира. Социальность ВПФ определяется их происхождением. Они могут развиваться только в процессе взаимодействия людей друг с другом. Основным источником возникновения - интериоризация, т.е. перенос ("вращивание") социальных форм поведения во внутренний план. Интериоризация осуществляется при формировании и развитии внешних и внутренних отношений личности. Здесь ВПФ проходят две стадии развития. Сначала как форма взаимодействия между людьми (интерпсихическая стадия). Затем как внутреннее явление (интрапсихическая стадия). Обучение ребенка говорить и мыслить - яркий пример процесса интериоризации. Опосредованность ВПФ видна в способах их функционирования. Развитие способности к символической деятельности и овладение знаком является основным компонентом опосредованности. Слово, образ, число и другие возможные опознавательные приметы явления (например, иероглиф как единство слова и образа) определяют смысловую перспективу постижения сущности на уровне единства абстрагирования и конкретизации. В этом смысле мышление как оперирование символами, за которыми стоят представления и понятия, или творческое воображение как оперирование образами, представляют собой соответствующие примеры функционирования ВПФ. В процессе функционирования ВПФ рождаются познавательные и эмоционально-волевые компоненты осознания: значения и смыслы. Произвольными ВПФ являются по способу осуществления. Благодаря опосредованности, человек способен осознавать свои функции и осуществлять деятельность в определенном направлении, предвосхищая возможный результат, анализируя свой опыт, корректируя поведение и деятельность. Произвольность ВПФ определяется и тем, что индивид способен действовать целенаправленно, преодолевая препятствия и прилагая соответствующие усилия. Осознаваемое стремление к цели и приложение усилий обуславливает сознательную регуляцию деятельности и поведения. Можно сказать, что идея ВПФ исходит из представления о формировании и развитии волевых механизмов в человеке. Л.С. Выготский и его коллеги считают одной из самых плодотворной в теоретическом отношении мыслью о том, что структура развития поведения напоминает геологическую структуру земной коры. Исследования установили наличие генетически различных пластов в поведении человека. Такая «геология» поведения является отражением «геологического» и происхождения и развития мозга. Обращаясь к истории развития мозга, мы увидим, что при развитии высших центров низшие работают далее в общем союзе как подчиненные инстанции под управлением высших, так что обычно их нельзя выделить отдельно. Вторая закономерность в развитии мозга состоит в том, что называют переходом функции вверх. Подчиненные центры не удерживают первоначального в истории развития типа функционирования полностью, а отдают часть прежних функций вверх, новым

над ними строящимся центрам. Выготский и его коллеги полагают, что правильно было бы принять теорию генезиса, которая различает два этажа в развитии поведения – наследственный и индивидуальный (внутренний и приобретенный). Отношения между двумя стадиями развития носят диалектический характер. Каждая следующая стадия в развитии поведения, с одной стороны. Отрицает предыдущую, свойства, присущие первой стадии уничтожаются, а иногда превращаются в высшую стадию. С другой стороны, предыдущая стадия существует внутри следующей.

Интеллектуальные функции Выделены основные интеллектуальные функции, которые можно объединить в пять пар по принципу соподчиненности: анализирование - синтезирование; абстрагирование - конкретизация; сравнение - сопоставление, обобщение - классификация; кодирование - раскодирование (декодирование). Все эти функции взаимосвязаны и взаимообусловлены. В совокупности они определяют процессы познания и постижения сущности явлений. Очевидно, что современное обучение нацелено, прежде всего, на развитие таких функций, как конкретизация, сравнение, кодирование. Конкретизация определяется способностью человека отвлечься от сущности явления и сосредоточиться на частностях. Так, например, работа с признаками или фактами при изучении каких-либо явлений действительности способствует развитию данной функции. Сравнение как интеллектуальная функция развивается у учащихся практически на всех предметах в школе, так как очень многие задания и вопросы к темам даны на сравнение. И, наконец, кодирование, которое связано с развитием речи, развивается уже с детства. К кодированию относятся все интеллектуальные операции, сопровождающие перевод образов и представлений в слова, предложения, текст. У каждого человека свои особенности кодирования, которые проявляются в стиле, смыслообразовании речи и общей структуре языка как знаковой системы. Что касается анализа, синтеза, абстрагирования, сопоставления, обобщения, классифицирования и декодирования, то заданий на развитие этих функций в современных учебниках крайне мало, а само содержание учебного материала не способствует их формированию. Действительно, многие функции формировать крайне сложно в силу их сущностной специфики. Так, например, возможности развития функции сопоставления ограничены, ибо данная функция предполагает соотнесение вещей не по существенному признаку (как в сравнении), а по принадлежности предметов к различному классу явлений. С другой стороны, это совершенно необходимо для подготовки ребят к анализу реалий современной жизни. Здесь им часто придется принимать решения и делать выбор на основе соотнесения различных явлений.

Роль обучающего взрослого в становлении саморегуляции. Типы саморегуляции у детей. Возрастные особенности саморегуляции.

По мнению ведущих отечественных психологов (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др.), развитая способность к саморегуляции является содержательным психологическим критерием и необходимым внутренним механизмом субъектного развития человека. О.А. Конопкин пишет, что становление саморегуляции происходит главным образом в ходе освоения новых разнообразных видов деятельности, социальных контактов, поведения при установлении субъектно-деятельностных отношений с осваиваемой действительностью. Несомненно, что период перехода от дошкольного к младшему школьному возрасту, процесс подготовки детей к школьному обучению имеет в данном аспекте особую роль. Анализ современных воспитательно-образовательных программ («Радуга», «Детство», «Развитие» и др.), используемых в дошкольных образовательных учреждениях, показывает, что большинство из них слабо ориентированы на развитие у дошкольников способности к саморегуляции поведения и деятельности. В результате этого выпускники детских садов, придя в первый класс, зачастую демонстрируют импульсивные формы поведения, неадекватно реагируют на трудности в учении, не умеют принимать требования учителя и следовать им в учебной деятельности.

Понятие психологической готовности к школьному обучению в отечественной и зарубежной психологии достаточно глубоко и обстоятельно разработано. Так, в работах А. Анастаси готовность к школе рассматривается как приобретение необходимых умений и навыков, знаний, аттитюдов, мотиваций и других целесообразных черт поведения, которые дают возмож-

ность ученику извлекать максимальную пользу из обучения в школе. Я. Йерасек выделяет в качестве признаков школьной зрелости следующие компоненты: интеллектуальный (дифференцированное восприятие, направленная концентрация внимания, аналитическое мышление и т.д.), эмоциональный (достижение сравнительно хорошей эмоциональной устойчивости и учебной мотивации), социальный (потребность ребенка общаться с другими детьми и умение подчиняться интересам и обычаям детских групп, способность выполнять социальную роль школьника в ситуации школьного обучения). Причем в известном тесте школьной зрелости Я. Йерасек делает акцент на волевую регуляцию деятельности ребенка по копированию узора или разбросанных по листу точек.

В работах отечественных исследователей (Л.А. Венгер, Н.И. Гуткина, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) выделяются разные структуры психологической готовности к школе, но практически в каждой из них обязательно присутствуют такие составляющие, как волевое развитие, произвольность познавательной деятельности и поведения. Так, Л.И. Божович пишет, что многообразные требования школы к психике ребенка заключаются главным образом в требовании произвольности психических процессов и подконтрольности их сознанию ребенка.

В отечественной психологии регуляция и саморегуляция поведения и деятельности в старшем дошкольном возрасте изучается в самых разных аспектах. Это исследования становления волевого поведения (Л.И. Божович, В.К. Котырло, Я.З. Неверович Т.И. Шульга и др.), развития произвольности (И. Домашенко, А.В. Запорожец, Е.О. Смирнова и др.), становления произвольного плана отдельных психических функций (М.Н. Аксенова, З.М. Истомина, З.В. Мануйленко и др.), самоконтроля (Е.И. Бугрименко, Н.М. Гнедова, Т.Н. Доронова и др.), субъектности (О.В. Суворова) и т.д.

Количество научных работ, посвященных непосредственно исследованию особенностей формирования саморегуляции в старшем дошкольном возрасте, мало. Значительная их часть – это исследования, направленные на изучение и коррекцию саморегуляции поведения старших дошкольников в игровой деятельности. Так, в диссертационном исследовании С.В. Чернобровкиной выявляется наличие общих характеристик психологических механизмов саморегуляции поведения и сюжетно-ролевой игры в старшем дошкольном возрасте; даются характеристики психологического механизма саморегуляции поведения у дошкольников: высокая значимость рефлексивной подсистемы и подсистемы активности; значимость отдельных процессов и свойств в функционировании регулятивного механизма поведения: воображения, самооценки, способности к конструированию разнообразных смыслов выполняемой деятельности. В работе С.В. Хусаиновой был выделен и изучен личностно-типологический интегральный показатель эффективности саморегуляции дошкольников – «автономность-зависимость». На его основе описаны три типа саморегуляции поведения: автономный, смешанный и зависимый. Также в исследовании представлена развивающая программа, направленная на формирование самостоятельности у детей с зависимым типом регуляции средствами игровой деятельности. Исследование Н.Н. Шерешик показывает, что развитие саморегуляции поведения старших дошкольников может эффективно происходить при последовательном и систематическом включении детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями в различные дидактические игры (игры с предметами и игрушками, настольно-печатные и словесные), обучающие задачи и правила которых содействуют более полному освоению детьми основного психологического механизма игры – превращения. В исследовании представлена программа «Развитие саморегуляции поведения старших дошкольников в дидактических играх», которая состоит из трех основных блоков: работа психолога с педагогами дошкольного образовательного учреждения, с воспитанниками подготовительных к школе групп, с родителями старших дошкольников.

Несомненно, что реализация диагностической и развивающей работы со старшими дошкольниками на основе ведущего вида деятельности в данном возрасте оправдана. Однако следует отметить, что шестилетние дошкольники в большинстве своем уже находятся в периоде возрастного кризиса развития, следовательно, имеют все необходимые психологические предпосылки для начала постепенного перехода к учебной деятельности дошкольного

типа. К сожалению, исследований, которые бы рассматривали формирование саморегуляции у старших дошкольников в аспекте учебной деятельности, немного. Прежде всего, следует назвать работы У.В. Ульенковой [11], которая рассматривала формирование саморегуляции в аспекте общей способности к учению. Автор считает, что саморегуляция является важнейшим общим фактором протекания интеллектуальной деятельности шестилетних детей; уровень сформированности саморегуляции как общей способности к учению находится в прямой зависимости от степени сформированности действий самоконтроля на всех основных этапах деятельности: принятия или самостоятельной выработки общей стратегии предстоящей деятельности и способов ее выполнения; реализации программы деятельности через конкретную систему действий и операций; сличения полученного результата с ранее принятой программой деятельности, оценкой объема и качества достигнутого с позиций запланированного. Также в этом ряду можно назвать работу Н.О. Сипачева, посвященную особенностям становления произвольной саморегуляции в дошкольном и младшем школьном возрасте. Данная работа выполнена в русле структурно-функционального подхода О.А. Конопкина и позволяет судить об особенностях формирования контура психической саморегуляции у 6–7-летних детей в интеллектуальной деятельности. В исследовании И.М. Курносовой рассматриваются возможности и условия формирования метакогнитивной саморегуляции в старшем дошкольном возрасте и ее роль в развитии интеллекта дошкольников. Метакогнитивная саморегуляция определяется автором как процесс управления интеллектуальной деятельностью, процессами переработки информации, контроль за когнитивными ресурсами; ее формирование способствует развитию интеллекта старших дошкольников и стимулирует развитие самостоятельности, произвольной регуляции, самоконтроля и самооценки, способности корректировать индивидуальную деятельность.

Раздел 2. Концепции психической саморегуляции.

Лекция №5

Тема: Понятие психической саморегуляции.

План:

1. Понятие психической саморегуляции. Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование».
2. Особенности процессов психического саморегулирования. Виды психической саморегуляции.

Понятие психической саморегуляции. Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование».

Понятие саморегуляции часто встречается в научной и другого рода литературе, носит междисциплинарный характер и отличается многозначностью, обилием трактовок. Термин оказывается в длинном синонимичном ряду - «самоуправление», «самоорганизация», «саморегулирование» и т. д. Зачастую авторы не дают точного определения, и саморегуляция оказывается «интуитивно-очевидным» понятием. Это особенно очевидно на примере литературы по практической психологии. Например, в методическом пособии «Саморегуляция как профилактика стресса» (Пермь, 2001), она определяется как инструмент, с помощью которого субъект может развить свои волевые, творческие, физические и адаптивные способности. Обратимся к анализу понятия саморегуляции, представленному в научной литературе. По справедливому замечанию Г.С. Никифорова, «прибавление местоименного прилагательного САМО к тому или иному существительному имеет вполне определенное значение, смысл которого заключается в обозначении направленности действия на того, кто его производит». «Саморегуляция», «саморегулирование» - производное от понятия «регулирование». Под регулированием в кибернетике понимается приведение чего-либо в соответствие с установленными нормами, правилами. Процесс регулирования раскрывается как сравнение регулируемой величины с заданным значением, и в случае отклонения (рассогласования) ее от заданного значения в объект регулирования поступает воздействие, восстанавливающее регулируемую величину. Таким образом, процесс регулирования обязательно предполагает наличие

минимум двух компонентов: регулируемого объекта и регулирующей системы или просто регулятора.

Регулятор может быть либо органически встроенным в сам процесс, либо относительно самостоятельным. В первом случае упорядоченность объекта (системы) достигается самопроизвольно, посредством упорядочивающих воздействий между его элементами, посредством саморегулирования. Во втором случае упорядоченность выступает как результат внешних воздействий, то есть регулирования. Таким образом, третьим неотъемлемым компонентом процесса саморегуляции является способ, которым она осуществляется или средства саморегуляции.

Саморегулирование связано с понятием гомеостаза. Суть его заключается в том, что отклонение от заданного режима автоматически дает о себе знать за счет обратной связи и само вызывает действие, устраняющее отклонение. Французский физиолог К.Бернар во второй половине XIX века впервые четко указал, что внутренняя среда живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды. У.Б.Кеннон предложил название для координированных физиологических процессов, которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма. Он ввел термин «гомеостазис», который означает подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам. Очевидно, понятие саморегуляции здесь имеет физиологический смысл, и может называться, скорее, авторегуляцией. Однако принцип гомеостазиса, как отмечает Н.Н.Ярушкин, перешел из физиологии в кибернетику и психологию, где приобрел более общее значение принципа системного подхода и саморегуляции на основе обратных связей. Таким образом, под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие. Очевидно, употребление термина «саморегуляция» не имеет смысла без определения той области, которая подвергается регуляции. Психическая саморегуляция является частным случаем саморегуляции. Субъектом саморегуляции является человек, обладающий сознанием и самосознанием. Дальнейшее употребление данного термина будет производиться именно с этих позиций.

Обратимся к некоторым определениям понятия психической саморегуляции, представленным в научной литературе. Под психической саморегуляцией понимаются «системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности на любом из ее уровней», «сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, свойства, состояния), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания». Согласно К.А.Абульхановой-Славской (1991), В.П.Бояринцеву (1982), саморегуляцию можно определить как механизм обеспечения внутренней психической активности человека психическими средствами, при этом активность и саморегуляция выступают как две взаимодополняющие стороны: активность выражает изменчивость, движение, а саморегуляция - обеспечивает устойчивость, стабильность этой активности. По определению А.С.Ромена (1985), психическая саморегуляция -это регуляция различных процессов и действий организма, осуществляемая им самим с помощью своей психической активности. Саморегуляцию как оптимальное приспособление организма к конкретным условиям существования понимает Н.И.Александрова (1985). Очевидно, в этом определении отсутствует субъект, производящий регулирующие воздействия.

А.П.Корниловым (1995), дающим оценку тенденции развития понятия саморегуляции, указывается, что под саморегуляцией понимается анализ процессов смыслообразования, включая уровень саморефлексии, система переживаний в контексте самоидентификации. Саморегуляцию он считает проявлением регулятивной функции самосознания. Как видно из определений, сфера, подвергающаяся регулированию, имеет очень большой разброс значений.

В ряде работ наряду с понятием саморегуляции употребляются понятия, являющихся близкими по значению, например, самоконтроль. Г.С.Никифоров и др. самоконтроль считают одним из компонентов психической саморегуляции, наряду с ее целью, принятием решения о

характере необходимых воздействий, выбором соответствующей программы, и ее реализации.

Понятие регулирования тесно связано с основными функциями психического. Традиционно выделяют две функции психического - отражения и регулирования. В.А.Ганзен (1974) разделяет функцию регулирования на две составляющие: активное и реактивное регулирование. Функцию реактивного регулирования, по В.А.Ганзену, реализуют аффект, эмоция, чувство, функцию активного отражения - воля, мотив и действие. Очевидно, активное отражение характеризуется произвольностью.

Процессы саморегуляции носят сознательный (но не во всех своих фазах осознанный) и целенаправленный (активный) характер (Г.С.Никифоров, 1989). Так как в определении присутствуют термины осознанность, произвольность, проясним нашу позицию в отношении их употребления. Осознанность, вслед за В.М.Аллахвердовым (2000), мы понимаем как «эмпирический факт представленности субъекту картины мира и самого себя, как выраженная в словах способность испытуемого отдавать себе отчет в том, что происходит» (В.М.Аллахвердов, 2000, с. 116). По Л.С.Выготскому (1984), осознанием является акт сознания, предмет которого - сама же деятельность сознания. Многозначность термина «саморегуляция» обусловлена, с одной стороны многоуровневым строением, множеством аспектов изучения, а с другой стороны – двойственным значением корня «само», указывающего на активность человека, способность совершать сознательные «произвольные» действия, и на то, что процессы могут происходить как бы само собой, спонтанно.

Процессы самоуправления лежат в основе становления личности, формирования субъекта деятельности и поведения. Особенностью самоуправления является конкретизация мотивов поведения и постановка соответствующих целей, выбор путей их достижения. Проще говоря, самоуправление для ребенка — это решение вопросов о том, что и как делать. От простых действий самоуправление перейдет впоследствии к более существенным для человека вещам: например, выбору жизненного пути или постановке задач самосовершенствования.

Идея самоуправления в обеспечении психического здоровья привлекала многих отечественных исследователей: П.С. Граве, В.Х. Кандинского, С.С. Корсакова, А.Ф. Лазурского, Н.Страхова и др. В отечественной (а также и в зарубежной) психологии способность самоуправления поведением рассматривается как один из основных критериев здоровой личности.

Процесс психического самоуправления включает такие компоненты, как постановка цели, принятие и реализация решения, прием и переработка информации. Но самым важным компонентом специалисты считают самоконтроль, поскольку он относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. Самоконтроль является условием адекватной, целенаправленной, интегрированной психики. «Несформированность самоконтроля, часто неумение воспользоваться им, нежелание к нему обратиться, пренебрежение его результатами, — пишет Г.С. Никифоров, — все это неминуемо влечет за собой негативные последствия (профессиональные неудачи, асоциальное поведение, распад личности)».

Структуры сознания на разных уровнях (самоконтроль, саморегуляция, самоорганизация) могут:

1. мотивировать определенную деятельность (что может корениться в представлении об "идеальном Я", может быть результатом расхождения "Я настоящего" и "Я будущего");
2. участвовать в целеобразовании;
3. воспрещать те или иные действия;
4. детерминировать отношение к окружающим;
5. влиять на развитие тех или иных черт личности.

Человек не часто прибегает к самоконтролю, во-первых, потому что многие поведенческие акты регулируются автоматически и, во-вторых, человек часто бывает неудовлетворен собственной самооценкой. Самосознание включается только тогда, когда этого невозможно избежать, например, в условиях рассогласования правил и норм с поведением, или когда требуется внимательное отношение к себе.

Система самоконтроля включает формы психических познавательных процессов, в частности: индивидуальные особенности ощущений, восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, воображения, мышления, речи;

Чем меньше внешних запретов, тем важнее индивидуальный самоконтроль и тем выше ответственность личности за свои решения. Человек должен учиться точнее определять свои чувства, предвидеть вероятные последствия своих поступков, жертвовать преходящими, временными интересами во имя более важных. То есть повышается значение нравственного выбора. Ибо хотя решение индивид принимает сам, оно большей частью затрагивает, как минимум, еще одного человека, а зачастую и многих.

Особое значение имеет создание условий для развития личности старшеклассников, так как именно этот возрастной период является наиболее сензитивным для развития потребности и способности к саморазвитию, самореализации. Для реализации собственных возможностей и жизненных планов старшекласснику необходимо обладать субъектными свойствами, важную роль среди которых играет самоконтроль. Развитие способности старшего школьника к саморазвитию и самостоятельному контролированию своей деятельности, поступков и собственного «Я» является одной из основных задач современной школы. Реализация данной задачи возможна только в том случае, если старшеклассник занимает активную позицию, является субъектом педагогического процесса. Это условие становится основополагающим, так как субъектная позиция старшего школьника является основой для его саморазвития. Однако практика показывает, что школа в основном ориентирована на субъект-объектные отношения между учителем и старшеклассником, на прямое и жесткое управление его учебной деятельностью, не стимулирующих старшего школьника к саморазвитию и самоконтролю.

Практика показывает, что в качестве субъекта внутришкольного управления выступает лишь руководитель школы. Он планирует, организует, руководит и контролирует весь учебно-воспитательный процесс. Педагогу при таком подходе отводится пассивная роль и вопросу управленческой деятельности учителя уделяется недостаточно внимания. Однако Ю.В. Васильев, Р.К. Шакуров, М.М. Поташник, Ю.А. Конаржевский и др. утверждают, что педагог - не только исполнитель, но и субъект управленческой деятельности. Он не только воспитывает и обучает старшего школьника, но и управляет этими процессами, т.е. создает условия для развития его личности и субъектных свойств на основе субъект-субъектного взаимодействия.

Эффективность процесса развития самоконтроля старшеклассника зависит от профессиональной подготовки учителя в области педагогического управления, т. е. от способности создавать определенные организационно-педагогические условия для развития данного субъектного свойства. Но современный педагог недостаточно владеет необходимыми знаниями, умениями, способностями в сфере педагогического управления развитием самоконтроля старшеклассника. Учитель осуществляет управленческую деятельность в этой области чаще вынужденно, стихийно, неосознанно, т. е. непрофессионально. Для эффективного развития самоконтроля старших школьников необходимо системное использование организационно-педагогических условий и создаваемые современным учителем условия для развития самоконтроля старшеклассников.

Под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее носительную устойчивость и равновесие.

Итак, осознанная саморегуляция - это системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей.

Процессы саморегуляции носят сознательный (но не во всех своих фазах осознанный) и целенаправленный (активный) характер.

В современной психологической науке выделяют множество уровней и видов саморегуляции. Наиболее распространенные из них: Информационно-энергетический уровень саморегуляции, эмоционально-волевой уровень саморегуляции, мотивационный уровень саморегуляции, индивидуально-личностный уровень саморегуляции.

Особенностью самоуправления является конкретизация мотивов поведения и постановка соответствующих целей, выбор путей их достижения.

Процесс психического самоуправления включает такие компоненты, как постановка цели, принятие и реализация решения, прием и переработка информации. Но самым важным компонентом специалисты считают самоконтроль, который является условием адекватной, целенаправленной, интегрированной психики.

Особенности процессов психического саморегулирования.

В современных исследованиях выделяют более 30 видов и уровней саморегуляции: социальная, биологическая, физиологическая, нейрофизиологическая, произвольная и непроизвольная, сознательная и несознательная, психологическая, психотическая, прямая и опосредованная, внешняя и внутренняя, волевая, побудительная, исполнительная, познавательная, личностная, мотивационная, интеллектуальная, эмоциональная, установочная, рефлексивная, скрытая, жесткая и гибкая, индивидуальная и др.

В современной психологической науке существует множество подходов к классификации уровней саморегуляции. Рассмотрим наиболее распространенные из них.

1) Информационно-энергетический уровень саморегуляции

Данный уровень саморегуляции обеспечивает необходимую степень энергетической мобилизации физиологических систем для оптимального функционирования психики.

2) Эмоционально-волевой уровень саморегуляции

К данному уровню относится комплекс свойств, возможностей и особенностей человека, реализующихся с участием волевых процессов.

3) Мотивационный уровень саморегуляции

Различают непосредственную и опосредованную мотивационную саморегуляцию. Непосредственная мотивационная саморегуляция состоит в том, что личность прямо осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и убеждения, которые ее не устраивают.

Опосредованная мотивационная саморегуляция происходит в результате косвенного воздействия на центральную нервную систему.

4) Индивидуально-личностный уровень саморегуляции

Личностные уровни регуляции жизнедеятельности мобилизуются в тех случаях, когда надо переделывать свои личностные ценности и психологические установки.

В старшем школьном возрасте происходит стабилизация личности. После бурного и противоречивого подросткового возраста начинается ранняя юность (или старший школьный возраст).

Личность молодого человека 16-17 лет характеризуется обычно иначе, чем личность подростка. Психологи отмечают уравновешенность, оптимизм и уверенность в себе, свойственные юноше. Но тут следует сделать сразу же две оговорки. Во-первых, ранняя юность – совсем не безоблачный период. В это время уже не ребенок находится на пороге взрослой жизни и ему приходится решать крайне сложные задачи: общество требует от него самоопределения, прежде всего – профессионального. Новый короткий возрастной этап, в течение которого нужно определить свой дальнейший жизненный путь, кажется более спокойным главным образом по сравнению с предыдущим, очень сложным периодом. Во – вторых, сейчас не так уж мало социально – инфантильных детей, личностное развитие которых несколько отстает от физического и интеллектуального.

И все же главная отличительная особенность этого возраста – это стабилизация личности. Она в эмоциональной сфере: становится более ровным и устойчивым настроение. Дети в 16-17 лет независимо от их темперамента выглядят более сдержанными, чем в 11 – 15. Как правило, исчезают частые и резкие аффективные вспышки, которые возникали у подростков по любому поводу.

Снижению эмоциональной лабильности способствует развитие саморегуляции, усиление контроля за проявлением своих эмоций и поведением в целом. Самоконтроль в ранней юности обусловлен в значительной степени пониманием того, что надо делать ради будущего.

Хорошо, когда это «надо», приходящее из будущей взрослой жизни, совпадает со склонностями, желаниями и потребностями старшеклассника.

Согласно имеющимся данным, индивидуально-типологические особенности осознанной психической саморегуляции связаны с определенным комплексом личностных качеств, достаточно ярко проявляющимся в процессе деятельности. Так, например, некоторые старшеклассники на всех этапах учебы обнаруживают: целеустремленность, собранность; развитый самоконтроль; способность адекватно задаче оценивать внешние условия выполнения деятельности, т. е. оптимально использовать или даже целенаправленно создавать одни условия, избегать или уменьшать влияние других; проводить активный поиск информации, необходимой для успешного осуществления деятельности; уверенность в своих личных качествах, знаниях и навыках, а также умение, в случае необходимости, мобилизоваться на достижение поставленной цели. Другими словами, они на всех этапах деятельности проявляют весь тот комплекс, который был обозначен как «эффективная самостоятельность».

У других старшеклассников подобный комплекс эффективной самостоятельности развит слабо, вследствие чего для сколько-нибудь успешного осуществления деятельности им приходится прибегать к внешней помощи. Так, например, часто можно наблюдать, как человек не может сам определить правильность выбранного им способа действий или оценить значимость того или иного фактора, влияющего на успешность деятельности, не умеет сам критически проанализировать полученные результаты и т. д., поэтому ему приходится постоянно обращаться за помощью к более компетентным лицам.

Лекция №6

Тема: Психологические и физиологические механизмы саморегуляции.

План:

1. Психологические механизмы саморегуляции. Саморегуляция как внутренний диалог. Взгляды Л. С. Выготского, А. Р. Лурия на саморегуляцию.
2. Физиологические основы саморегуляции.

Психологические механизмы саморегуляции. Саморегуляция как внутренний диалог. Взгляды Л. С. Выготского, А. Р. Лурия на саморегуляцию.

Воздействия внешней среды, называемые сигналами (сигналами первого порядка), благодаря органам чувств вызывают в организме ответные реакции - рефлексы. При этом возникает связь сигнала раздражения с врожденной, безусловной, рефлекторной деятельностью. Именно такая деятельность составляет основу первой сигнальной системы, которой обладают животные и человек.

В ходе эволюции человека к первой сигнальной системе добавилась вторая. Сигнализация впечатлений от окружающего мира словами, которые называются сигналами второго порядка, или составляют вторую сигнальную систему, присуща только человеку. Именно речь стала такой особенностью в работе высших отделов нервной системы, которая качественно отличает человека от животных.

С древних времен известно, что слово врача способно исцелять больных. Эта уникальная способность лежит в основе практически всех методов психотерапии. По всей видимости, психотерапия зародилась еще в те давние времена, когда люди лишь овладевали основами речи.

На первый взгляд лечебное свойство слова действительно кажется необычным. Иное дело - лекарственное средство, оно материально, осязаемо, над его разработкой трудятся фармацевтические компании. Но и слово обладает огромной материальной силой. Ведь оно вызывает те же рефлекторные реакции, что и другие раздражители. Слово влияет через мозг на нашу психику.

Известно, что воспоминания об уже пережитом событии может вызвать у человека те же физиологические изменения и реакции, которые встречались в аналогичной реальной ситуации. Даже пересказ этого события, если оно носит ярко окрашенный эмоциональный характер, вызывает у человека учащение пульса, дыхания, повышение артериального давления.

Например, попробуйте представить себе, что вы режете лимон. С тонких ломтиков стекает ароматный сок. Даже читая эти строки, вы можете заметить, как у вас усиливается слюноотделение, и ощутить пряный запах цитруса. И все это происходит лишь от собственного представления.

Этот простой пример демонстрирует, что слова, выражающие свойства предмета или явления, производят на организм такое же действие, как и сам предмет или явление, означаемые этими словами. Слово становится естественным раздражителем.

Принцип саморегуляции. Итак, слово может вызвать в организме человека реакции, обусловленные разными раздражителями, и таким образом во многих случаях заменить их.

На глубину нашего восприятия прежде всего влияет характер взаимодействия двух основных нервных процессов - возбуждения и торможения (особого фазового состояния коры головного мозга), а также степень умственной и физической сосредоточенности. Имеют значение заинтересованность в излагаемом материале, психическая готовность воспринять услышанное, окружающая обстановка, величина потока возбуждающих или, наоборот, успокаивающих раздражителей и множество других факторов.

Процессы возбуждения и торможения настолько связаны между собой, что составляют единое целое. Если мы наблюдаем за изменением степени активности человека в течение суток, то заметим, что в разное время он выглядит то бодрым и деятельным, то усталым и сонливым. Уровень его бодрствования все время изменяется. В этом и проявляется взаимодействие указанных основных процессов высшей нервной деятельности.

Издавна был известен процесс возбуждения в нервной системе. Углублению знаний о нервно-психической деятельности животных и человека содействовало открытие процесса торможения в центральной нервной системе, которое было сделано в 1862 году русским ученым И.М. Сеченовым. Наибольшего развития изучение процесса торможения достигло в работах И.П. Павлова и его учеников. Ими было создано учение об охранительном торможении.

Нормальное реагирование нейрона на раздражители не беспредельно. Время от времени наступает состояние, когда он начинает вести себя неадекватно, а то и вовсе не отвечает ни на какие раздражители. Это свойство, получившее название торможения, и стали рассматривать как защиту нервных клеток от переутомления, истощения и разрушения.

Существуют различные виды торможения. Внешнее торможение возникает под влиянием раздражителей внешней среды - света, шума, тепла и др. Внутреннее торможение развивается под действием внутренних причин, например, утомления или накопления продуктов мышечной деятельности.

При непомерной нагрузке, без полноценного отдыха и переключения деятельности нервные клетки не только утомляются, но и истощаются. Порой такое нервное истощение может привести к тяжелым органическим заболеваниям (гастрит, язвенная болезнь, вегетососудистая дистония по гипер- или гипотоническому типу и т.п.) и психосоматическим расстройствам, например, нарушение сна, снижение аппетита, падение работоспособности, невротические расстройства.

Активность человека в течение суток неоднократно меняется. Образно говоря, организм человека представляет собой сложную ткань из бесчисленных разнообразных ритмов. Основу этой ткани составляют циркадные, т.е. околосуточные ритмы, объединенные в четко организованную систему. Эти ритмы влияют на каждый аспект нашей жизни, начиная с того, как мы спим и насколько мы активны после пробуждения, прежде чем мы вливаемся в активную деятельность. Несбалансированный циркадный ритм выделяет гормоны не в то время дня, в результате чего возникают проблемы сна и настроения. Нарушения циркадных ритмов являются основным фактором в большинстве случаев расстройств настроения, нарушения психического самочувствия и сна. Типичная причина нарушения циркадного ритма - это смена сезонов.

Ведущим околосуточным ритмом у человека является ритм активности и покоя, сна и бодрствования. В период активности, в обычных условиях - днем, в нашем организме усиливаются процессы расхода энергии, затрачиваемой на выполнение физической и умственной

работы. В период отдыха, обычно ночью, активизируются процессы восстановления, т.е. организм восстанавливает все то, что оказывается разрушенным в активную фазу его жизнедеятельности. Поэтому отдых не является пассивным состоянием, в известном смысле отдых, особенно сон, - это тоже работа.

Чем более полноценным является отдых (восстановление), тем более высокий уровень активности может проявить организм. При недостаточном отдыхе начинают преобладать процессы энергетического истощения, и состояние утомления перерастает в переутомление, что чревато существенным снижением эффективности деятельности. Есть старая народная мудрость: для того, чтобы тратить деньги, их надо иметь. Отдых для организма - это как автоматически пополняемый счет в банке, активность - использование этого счета. Чем больше счет в банке, тем больше можно позволить себе потратить.

Вы уже убедились в том, что слова как физиологический раздражитель (а, следовательно, и мысль) могут глубоко влиять на душевное состояние. Причем, как показали наблюдения, весомость слов возрастает, если у человека, их воспринимающего, снижен уровень бодрствования. В таких случаях даже слабый раздражитель способен вызвать сильную ответную реакцию.

Поэтому для оптимального воздействия слова на человека можно выбирать время, когда он находится в состоянии физического утомления, хорошо расслаблен, но еще не утратил связь с окружающей действительностью. Оказывается, что словесное внушение эффективно усиливается в периоды дремоты. Именно в это время информация оседает в глубоких сферах памяти.

Психическая саморегуляция представляет собой совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма.

В норме любой живой организм легко приспосабливается к воздействию различных раздражителей внешней и внутренней среды, сохраняя свое здоровье. Достигается это путем действия механизмов саморегуляции, которые открыл И.П. Павлов. Ученый искусственно измерял величину артериального давления у животных путем небольших кровопусканий, введения в кровь различных растворов, раздражения того или иного нерва. И всякий раз через некоторое время давление крови возвращалось к исходному уровню.

Так был установлен принцип саморегуляции как форма взаимодействия внутри организма, при которой отклонение от нормы является причиной (стимулом) возвращения к норме. Этот принцип впоследствии стали называть "золотым правилом саморегуляции".

В дальнейших своих исследованиях И.П. Павлов выяснил, что принцип саморегуляции применим ко всем функциям организма. Он подчеркивал также, что саморегуляция обеспечивает тонкое уравнивание живого организма со средой. И если это уравнивание не происходит, возможны необычные реакции, резкое изменение в поведении.

Долгие века человек трудился днем, а ночью спал. Это было естественно: много ли сделаешь в темноте? Технический прогресс подарил людям электрическое освещение, и вот результат: люди стали спать на 20 % меньше. Хроническое недосыпание стало бичом современного общества.

После бессонной ночи иммунная система работает лишь на треть своей мощности. Если человек не отдыхает за ночь, постепенно нарастает утомление, снижается работоспособность, а затем и сопротивление организма различным неблагоприятным факторам. В дальнейшем может развиваться бессонница.

Сон предохраняет клетки головного мозга от истощения и разрушения. Во время сна восстанавливается энергия нервной ткани, расходуемая в период бодрствования.

В течение ночи организм человека не отдыхает, а "выкидывает" из памяти ненужный мусор случайных впечатлений, очищается от шлаков, накапливает энергию для следующего дня. Во время сна мышцы расслабляются и напрягаются, пульс меняет свою частоту, "скачут" температура и кровяное давление.

Мозг, не имевший возможности отдохнуть, будет не в состоянии выполнять свои функции, он просто "отключится", а вслед за ним то же самое сделают и все остальные органы.

Сон - лучший результат торможения коры больших полушарий - возникает по мере расходования нервными клетками энергии в течение дня и снижения их возбудимости. В состоянии торможения клетки полностью восстанавливают свои энергетические запасы. К моменту пробуждения, если сон был достаточно глубоким и полноценным, они снова готовы к активной работе.

Мышечный тонус - это напряжение мышц, с помощью которого обеспечивается равновесие тела и его готовность включиться в активное движение. Этот рабочий фон мышц то снижается, то повышается, от чего в определенной степени зависит также уровень нашего бодрствования.

В норме тонус поддерживается автоматически, рефлекторно, без участия нашего сознания и воли. К сожалению, повышенного тонуса мы, как правило, не замечаем. Такое состояние мышц принято называть тоническим (или произвольным) напряжением, когда одна часть мышечных волокон находится в состоянии сокращения, а другая отдыхает, расслаблена.

Второй вид мышечного напряжения принято называть произвольным, который мы создаем по своему желанию: в этом случае одновременно работают все мышечные волокна.

Таким образом, у человека тонус мышц в известных пределах может регулироваться произвольно.

Каждый человек может научиться управлять мышечным тонусом. Многие успешные спортсмены говорят, что секретом своих побед считают умение хорошо расслабляться.

Между тонусом мышц и эмоциональным состоянием человека имеется тесная взаимозависимость. Понаблюдайте за собой, и вы заметите, что, когда вы находитесь в спокойном душевном состоянии, ваши мышцы не напряжены, их тонус снижен, отдых наиболее эффективен, быстрее восстанавливаются силы.

Если же вы раздражены, тонус мышц резко возрастает. Оказывается, что, чем бы ни был вызван успокаивающий эффект - теплыми ли ваннами, добрым ли словом, медикаментами - во всех случаях наблюдается расслабление мышц.

Мышечное расслабление - форма отдыха. Произвольно расслабить мышцы людям, например, никогда не занимавшимся спортом, нелегко. Умение произвольно расслаблять мышцы, чувствовать их тонус приходит не сразу, необходимо предварительное обучение искусству "мышечной релаксации" с помощью аутогенной тренировки. Заданный концепцией Л. С. Выготского подход к пониманию сознания строился на идеях опосредствования (ситуацией «пра-мы» и знаком в роли психологического орудия) и интериоризации, динамических смысловых систем и переструктурирования всей психической системы в зависимости от соотношения развития отдельных высших психических функций. Взаимосвязи структурного и регуляторного понимания сознания отразились в том, что переход от функции «натуральной» к «высшей» одновременно означал и ее переструктурирование, и изменение уровней осознанности и произвольности на основе освоения стимулов-средств и перехода к «автостимуляции», воплотившей идею интраиндивидуального развития в представлении о механизмах социальной детерминации сознания.

Контекст саморегуляции – в интересующем нас аспекте сознательной регуляции мышления, решений и действий человека – оказался наименее рефлекслируемым в последующее семидесятилетнее развитие отечественной психологии. И это при том, что именно разработка Л. С. Выготским методик «двойной стимуляции» и выполненные на их основе исследования (совместно с Л. Сахаровым, Ж. Шиф),

казалось бы, подготовили необходимый задел для последующей конкретизации идеи опосредствования в отношении не только мышления, но и широкого понимания метакогниций.

Это понятие сформировалось в зарубежных подходах (в частности, ему специальное внимание уделил Флейвелл в работе, посвященной методологическому анализу концепции Ж. Пиаже) и стало сравнительно недавно входить в современные отечественные исследования в вариантах: выделения специального уровня регуляции – метаконтроля, надстраиваемого над пятью уровнями регуляции движений и действий по Н. Бернштейну (Величковский, 2006), составляющей когнитивного обучения, метамышления и т. д. Как таковое (в отличие от понятия саморегуляции), оно не представлено в работах школы Выготского, но, на наш взгляд,

в скрытом виде заключено в идее опосредствования (как предполагающей автостимуляцию и тем самым психотехнический аспект саморегуляции).

Кроме работ школы А. Р. Лурии и разработки Б. В. Зейгарник и ее учениками патопсихологического аспекта проблемы опосредствования, сложились и ряд других контекстов, в которых идеи соотношения уровней осознанной саморегуляции и неосознаваемого преобразования когнитивных структур рассматривались как ключевые. Три наиболее близких мне были следующими. В работах О. К. Тихомирова (прямого ученика А. Р. Лурии) и его школы развитие высших психических функций на пути опосредствования было изучено применительно к использованию информационных технологий, выступивших новым этапом психологических орудий человека (1993). Далее, психотехнический аспект развития сознания в концепции Выготского, связанный с обращением стимулов-средств на себя, отразил контекст активности субъекта в становлении опосредствования. Этот психотехнический аспект активности испытуемого в условиях методик двойной стимуляции определяет специфику экспериментов в культурно-исторической школе и отличает активность испытуемого, без которой не происходит становление опосредствования. Рассмотрение функции автостимуляции в психотехническом контексте (Пузырей, 1986) даже заслонила другие аспекты идеи опосредствования, в частности, проблему критериев и механизмов преобразования мышления на основе использования орудийных средств.

Раздел 3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.

Лекция №7

Тема: Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.

План:

1. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Основные задачи коррекции психического состояния.
2. Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач. Общее и специфическое в методах саморегуляции.

Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Основные задачи коррекции психического состояния.

Сущность и основные признаки психического здоровья человека. Подходы к пониманию сути психического здоровья. Психическое равновесие – важнейшая характеристика психического здоровья. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта. Депрессивные состояния как проявления психического нездоровья. Характерные этапы развития у человека механизмов самоуправления (Г.С. Никифоров). Психологическая компетентность – важнейшее условие профилактики психического здоровья.

Понятие психической саморегуляции (ПСР). Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование». Особенности процессов психического саморегулирования. Виды психической саморегуляции.

Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния). Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния). Регуляция состояния. Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний. Проблема психологической диагностики функциональных состояний. Основные уровни трудных состояний (сенсорный, эмоциональный, интеллектуальный). Особенности тренировочной аутокоррекции. Сущность трудовой аутопсихокоррекции.

Понятие «саморегуляция» в психологической науке. Уровни саморегуляции психической активности. 1) Информационно-энергетический уровень саморегуляции. Основные показатели и типы психической активности. Катарсис как разновидность психологической саморегуляции. Ритуальные действия и их роль в саморегуляции. 2) Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение

как специфический вид саморегуляции. Роль самоподкрепления в поддержании психического здоровья человека. 3) Мотивационный уровень саморегуляции. Индивидуально-личностные факторы мотивационной саморегуляции. Факторы, обуславливающие состояние общей неудовлетворенности собой. 4) Индивидуально-личностный уровень саморегуляции. Основные методы индивидуально-личностной самореализации. Методы непосредственной саморегуляции (библиотерапия, самогипноз, аутогенная тренировка, имаготерапия, медитация, метод «второго рождения»).

Разновидности и характерные признаки бодрствования. Сон как специфическое состояние мозга. Нейрофизиологические изменения в организме в состоянии бодрствования. Основные компоненты бодрствования. Сущность рациональной аутокоррекции.

Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Основные задачи коррекции психического состояния. Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач. Контроль внешних проявлений эмоций. Управление нервно-психической напряженностью и настроением. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.

Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач. Общее и специфическое в методах саморегуляции.

Учет особенностей темперамента человека при индивидуальной работе с разного рода психическими состояниями. Приемы саморегуляции и психофизического тренинга для сангвиников и холериков (упражнения на релаксацию и физическое расслабление, приемы самоубеждения). Использование «маски» как способ для борьбы с негативными проявлениями. Меланхолик (комплекс релаксирующих средств, медитацией), флегматик (психофизический тренинг).

Приемы самовоздействия – управление дыханием (нижним и верхним), упражнения, направленные на концентрацию внимания, управление тонусом мышц, метод управляемой психофизиологической саморегуляции, воздействие на биологически активные точки, погружение в цвет, самомассаж, терапия ароматами, музыкатерапия. Методы и техники арт-терапии.

Краткие сведения об аутотренинге. Формула самовнушения – основа метода саморегуляции (Эмиль Куэ). Дыхание и его роль в саморегуляции. Виды дыхания. Отработка навыков дыхания. Процедура выхода из состояния аутогенного погружения

Прием саморегуляции – самовнушение. Тренировка способности управления вниманием. Элементы техники самовнушения. Требования, которым должны отвечать формулы самовнушения. Сущность визуализации. Особенности восприятия. Влияние на восприятие презентативной системы.

Аутогенная тренировка как метод восстановления эмоционального равновесия. Формулы цели, применяемые в аутотренинге. Области эффективного применения аутотренинга. Ступени аутогенной тренировки по И.Шульцу. Использование образного представления ощущений аутогенной релаксации в аутотренинге. Модификация аутогенной тренировки низшей ступени (Мюллера-Хегеманна, Клейнзорге и Клумбиеса, К.И.Мировского и А.Н.Шогама, М.С.Лебединского и Т.Л.Бортник и др.). Репродуктивная тренировка модификация А.Г.Панова, Г.С.Беляева, В.С.Лобзина, И.А. Копыловой. Аутогенное отреагирование по В.Луте. Аутогипноз. Ступенчатый активный гипноз по Е.Кречмеру. Медитация как система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания. Сидячая медитация (Дза-дзэн). Нейрофидбэк. Классификация техник медитации. Йога как один из видов психической саморегуляции. Янтры и мантры. Самогипноз. Общие правила применения медитативных техник.

Основные методы и способы массажа. Виды и приемы точечного массажа. Характеристика биологически активных точек. Механизм действия точечного массажа. Возбуждающий и успокаивающий способы точечного массажа. Точечный массаж, оптимизирующий работоспособность.

Методики, построенные на выработке условного рефлекса для разрешения конкретных страхов: методика десенсибилизации Ж. Вольпе, аутогенная поведенческая терапия В.

Лютее. Терапевтические приемы В.С. Лобзина и М.М. Решетника. Многократное образное представление травмирующей ситуации, экстренное расслабление мышц, оценка происходящего по критериям, установление ресурсного якоря. Особенности аутодиагностики стресса. Антистрессовые правила поведения. Ауторегулируемый методический подход к борьбе со стрессом. Техника отключения от негативных ситуаций, использование ресурса позитивного состояния, микропаузы активного отдыха, диафрагмальная дыхательная гимнастика, психическая релаксация посредством воображения.

Периодичность и цикличность сна. Рекомендации при нарушении сна. Комплекс упражнений по методу А.Биахара.

Сенсорная, эмоциональная и мотивационная сторона болевых ощущений. Приемы снижения болевых ощущений. Точечный массаж шиацу, метод бесконтактного массажа Джуны, изменение субмодальностей.

Лекция №8

Тема: Контроль за нервно-психической напряженностью и настроением

План:

1. Контроль внешних проявлений эмоций. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.
2. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.

Контроль внешних проявлений эмоций. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.

Трудно дать общие советы всем, кто хочет научиться владеть собой. Нет одинаковых людей, нет одинаковых ситуаций. Кто-то отличается высокой психологической устойчивостью, сравнительно легко переносит физические и психологические стрессы, переживания или невзгоды не выбивают его из седла. А другого даже простые житейские неприятности, небольшие конфликты на работе способны надолго вывести из состояния равновесия, ухудшить настроение и работоспособность.

В зависимости от физического состояния, здоровья, успехов в личной и трудовой жизни психическая устойчивость может существенно меняться. Поэтому в каждом конкретном случае рецепты ее сохранения различные и индивидуальные. Тем не менее, желающим научиться управлять своими эмоциями и настроением, овладеть быстрыми способами снижения излишней внутренней напряженности, можно рекомендовать относительно несложные приемы саморегуляции, самоконтроля и тренировки внимания.

Несмотря на кажущуюся простоту предлагаемых упражнений, овладение ими и успешное их использование зависят от того, насколько серьезно вы отнесетесь к занятиям. Тренировка должна проводиться с такими же систематичностью и упорством, как и физические упражнения. Только в этом случае можно добиться существенного повышения психологической устойчивости.

Приглядитесь к своим движениям, осанке, позе, рукам, ведь внешний вид — это зеркало нашего внутреннего состояния. Корректируя его, можно воздействовать на свое психическое состояние. Чаще всего нам мешает излишняя психическая напряженность, меняющая наш облик не в лучшую сторону. Вот упражнения, которые можно использовать для снятия излишней психической напряженности, для эмоциональной разрядки.

- Начните с лица. Посмотрите на себя мысленно — как бы со стороны — или загляните в зеркало. Избавьте лицо от ненужных внутренних «зажимов». Сделайте вдох, задержите дыхание на 10-15 секунд. После выдоха проведите по лицу рукой, словно бы убирая остатки напряженности, тревоги, раздражения. Вспомните об улыбке — поднимите уголки губ вверх, «улыбнитесь» глазами. Не забывайте, что ваше лицо выглядит так более привлекательным.
- Психическая напряженность может проявляться и в нашей речи. Следите за своим голосом, не переходите на очень низкий или высокий тембр. При сильном волнении

темп речи обычно убыстряется, мысль опережает словесное ее выражение. Учитывая это, контролируйте темп речи, ее замедление действует успокаивающе.

- Не позволяйте себе «депрессивную» походку и осанку: сутулиться, опускать вниз голову, втягивать ее в плечи. Проверьте состояние ваших рук, пальцев. Они должны быть спокойными. Нервное движение пальцев не только усугубляет напряженность, но и выдает ваше состояние.

После такого самоконтроля за внешними проявлениями психического состояния следует научиться управлять направленностью сознания, т. е. отвлечению от эмоционально значимых ситуаций, угнетающих мыслей и воспоминаний.

Для ее снижения можно воспользоваться дыхательными упражнениями, предполагающими длительную задержку дыхания. Они выполняются сидя, стоя и лежа.

- Упражнение 1. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание (5-6 секунд), напрячь мышцы тела, затем медленный выдох и расслабление всех мышц. Повторить 9-10 раз, стараясь с каждым разом увеличить время задержки дыхания, выдоха и расслабления.
- Упражнение 2. Сделать медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Пауза — 2-3 секунды, затем быстрый выдох и стремительное расслабление всех мышц. Выполнять 2-3 минуты.
- Для снятия напряженности можно также использовать сжимание и разжимание пальцев, вращение расслабленными кистями, стопами, плечами, головой, микронапряжение отдельных мышечных групп, всевозможные упражнения на расслабление мышц лица.
- Если вы испытываете вялость, у вас пониженный мышечный и психический тонус, то для активизации психофизического состояния можно использовать следующий прием: на вдохе максимально расслабить все мышцы, в особенности лица, рук, плечевого пояса, далее сделать «форсированный» (короткий, резкий) выдох с сильным и быстрым напряжением мышц тела, после чего расслабиться.

Для улучшения своего настроения можно воспользоваться приемами активизации приятных воспоминаний — «Репродукцией положительных эмоций». Для этого, находясь в удобном положении и закрыв глаза, расслабиться. Дышать ровно и спокойно. Ярко представить себе пейзаж или ситуацию, которые связаны у вас с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта, например прогулку по тенистому саду, тихую лесную поляну, купание в море, отдых на теплом песке пляжа и т. д. Другими словами, достаньте из «банка положительных воспоминаний» то, что действует на вас успокаивающим образом. На этом фоне произнесите любую выбранную вами фразу, которая характеризует аутогенную тренировку.

«Я совершенно спокоен(а)...» (Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо вами испытанного.)

«Меня ничто не тревожит...» (Вспомните чувство безмятежного покоя или умиротворения.)

«Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...» (Почувствуйте это расслабление, удобная поза должна способствовать этому.)

«Все мое тело полностью отдыхает...» (Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда вы лежите в теплой ванне.)

«Я совершенно спокоен(а)...» (Думать о покое и отдыхе.)

Этот прием помогает обратиться к своим внутренним психоэнергетическим ресурсам для восстановления психологической «свежести», состояния «обновления». Однако чтобы использовать данные ресурсы, сначала нужно накопить в своей памяти как можно больше «ресурсных» сюжетных представлений, связанных с положительными эмоциями, ощущениями хорошего настроения, высокой работоспособности и комфортности. Поэтому заблаговременно сформируйте для себя личный «банк положительных эмоций», сюжетные образы ситуаций, соотносимые с яркими эмоциями и переживаниями радости, успеха, счастья и душевного благополучия. Бережно храните свои «сокровища» и почаще проверяйте, не потускнели ли они со временем.

Если избавиться от нежелательных эмоций не удастся, воспользуйтесь приемом, рекомендованным врачом К. В. Динейкой (1987).

Лежа на спине, расслабьте мышцы, закройте глаза, постарайтесь почувствовать состояние истомы и сосредоточьтесь на нежелательной эмоции. Вдыхая, мысленно скажите: «Я сознательно осваиваю силу этой эмоции». Задержите дыхание и мысленно проговорите: «Сила этой эмоции подчинена мне», при этом 3 раза выпятите и втяните живот. Во время выдоха (через слегка округленный рот) 2-3 раза произнесите мысленно: «Я могу управлять своими эмоциями».

Затем стоя (ноги врозь) сделайте полный вдох, медленно поднимая руки вверх. Оставайтесь в этом положении и не дышите 3-4 секунды (пальцы рук сжаты в кулак). После этого нужно быстро наклониться вперед (ноги прямые), расслабленно опустить руки вниз. Резко выдохнуть, произнеся короткое «ха». Выпрямиться, делая вдох и поднимая руки вверх. Выдох следует делать через нос, опуская руки вниз. Повторить 3-4 раза. Упражнение необходимо выполнять 23 раза в течение дня.

Эффективность данного упражнения К. В. Динейка объясняет тем, что *между эмоциями и процессами дыхания имеется рефлекторная взаимосвязь*. Медленный, полный вдох способствует охранительному возбуждению, а словесная формула при вдохе играет роль психодинамического раздражителя, направленного на осознание силы нежелательной эмоции, которую следует преобразовать в положительную энергию. Движения диафрагмы массируют солнечное сплетение, что улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца. На этом фоне произносимая фраза укрепляет волю и уверенность в успехе.

Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.

Внимание — важнейшее условие успешного выполнения любого вида деятельности. Оно необходимо человеку в его трудовой, учебной и повседневной жизни — в быту, общении, во время отдыха. Без него невозможна интеграция психической деятельности, произвольная и непроизвольная направленность нашего сознания.

Внимание обеспечивает точность и полноту восприятия, способность избирательного извлечения из памяти нужной информации, выделение главного и существенного, принятие правильных решений. Также оно регулирует протекание всех психических процессов и сознательное поведение человека. Именно поэтому тренировка внимания необходима для укрепления памяти, внешнего и внутреннего контроля, для развития способностей психической саморегуляции, в том числе и управления стрессовыми состояниями.

Упражнения на внимание не требуют сложного инвентаря или специального помещения. Их можно выполнять наедине с собой в любое время дня, лишь бы была возможность немного помолчать и погрузиться в свои мысли. Объектом внимания выступают ваше тело или предметы, находящиеся на близком или достаточно отдаленном от вас расстоянии.

К. С. Станиславский предложил все пространство внимания условно разделить на четыре круга:

1. *большой* — все обозримое и воспринимаемое пространство;
2. *средний* — круг непосредственного общения и ориентировки;
3. *малый* — это ваше «Я» и ближайшее пространство, в котором оно пребывает и действует;
4. *внутренний* — это мир ваших переживаний и ощущений.

Переключение внимания с большого круга на средний, малый и на внутренний — прекрасное упражнение для тренировки самоконтроля. Это один из приемов, который можно использовать для отдыха, восстановления психологической устойчивости и профилактики эмоционального истощения. Переключение внимания позволяет перестраивать ход мыслей, характер ощущений, снижать когнитивную напряженность, тем самым способствуя произвольному изменению и психической напряженности. Рассмотрим некоторые из таких упражнений.

«Прожектор». Выбрать какую-либо точку в большом и точку в малом круге внимания. Представить, что вы в состоянии глазами послать пучок света (наподобие луча прожектора),

который может осветить что угодно с колоссальной силой и яркостью. Когда «луч» нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму. Этот «прожектор» — ваше внимание! Теперь совершайте взмахи «прожектором» от первой точки ко второй и обратно. Темпоритм взмахов может варьироваться от 1 секунды до нескольких в зависимости от степени овладения упражнением, т. е. способности поймать каждую точку при предельной концентрации внимания.

«Непрерывное созерцание». В удобной, свободной позе в течение 1-5 минут пристально рассматривайте какой-либо не слишком сложный предмет, стремясь найти в нем как можно больше деталей. При этом допускается моргать сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Повторяйте упражнение, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на нем.

«Ритмичное созерцание». Выберите любой объект — предмет. На вдохе пристально вглядывайтесь в него, осветите его внутренним «прожектором»; на выдохе закрывайте глаза и постарайтесь стереть впечатление. Прделайте упражнение 30-50 раз. После усвоения данного ритма выполняйте все наоборот: созерцание — на выдохе, «стирание» — на вдохе. Можно менять не только ритм, но и темп упражнения.

«Мысленное созерцание». Не прерываясь или ненадолго отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3-4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сравните «оригинал» с «копией». Повторите упражнение 5-10 раз. Цель упражнения — добиться отчетливого внутреннего видения. Далеко не всем удается такая задача.

«Внутренний прожектор». Находясь в удобной, расслабленной позе, сфокусируйте внимание на любой части своего тела, «осветите» ее лучом «прожектора», отключитесь от внешних шумов, посторонних мыслей, погрузитесь в ощущение созерцаемого (1-3 минуты). Оставаясь во внутреннем круге внимания, переместите «прожектор» на другую часть тела, «вживитесь» в это телесное ощущение. Помимо тренировки внутреннего внимания данное упражнение способствует контакту со своим физическим «Я».

«Фокусировка». Удобно расположитесь в кресле, глаза открыты или закрыты. По команде: «Тихо» сконцентрируйте внимание в течение 10-20 секунд на какой-либо точке или части своего тела. Затем переведите внимание на другую ближайшую к ней часть/точку. Например, последовательно сосредоточивайтесь на руке, пальце и др. Упражнение помогает научиться управлять вниманием и развивает самоконтроль.

«Зеркало». Сядьте перед зеркалом прямо, без напряжения. Дышите равномерно. На зеркале мысленно отметьте точку на уровне бровей. Сосредоточьте внимание на ней, смотрите на точку не мигая, прямо, не напрягая мышц лица. При появлении потребности моргать следует отдохнуть, направляя взгляд вдаль. После долгой сосредоточенности на точке изображение лица в зеркале начинает расплываться. Закройте глаза и в мыслях образно воспроизведите картины природы, представьте себя здоровым, жизнерадостным.

Развивайте позитивное мышление. Позитивное мышление придает поведению в трудных ситуациях уверенность. Оно создает почву для преодоления жизненных стрессов, потому что человек получает возможность рассматривать затруднительную ситуацию более здраво и оптимистично; настроение и чувства «подпитываются» такими ресурсами, как вера, надежда и оптимизм.

Ничто так не преуменьшает ресурсы стрессоустойчивости, как собственная неуверенность, заниженная самооценка. Вера в собственные возможности способствует мобилизации резервных возможностей человеческой психики. Неуверенность же в себе проявляется в действиях, поступках, чувствах, поэтому очень важно уметь не поддаваться плохому настроению, апатии, бездействию, всегда держать себя в руках, верить в свои способности, найти нечто положительное в любых обстоятельствах.

Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидующее влияние на сценарий жизни человека. Они проявляются не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы.

Для начала необходимо:

1. Выявить иррациональные мысли и убеждения, причиняющие или усиливающие страдание и душевный дискомфорт.
2. Провести самоанализ внутреннего диалога и устранить из него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе (мысли-образы), в которых сквозят обреченность, самообвинения, самоуничижение, отсутствие веры и надежды на успех, которые проникнуты отрицанием ресурсов поддержки и преодоления стрессовых ситуаций. Например, «я ничего не могу изменить в своей жизни», «я всегда совершаю ошибки и не могу простить себе этого», «я не верю, что жизнь моя может измениться к лучшему», «я несчастлив и всегда буду таким...», «мне никто не может помочь, все люди жестокие и эгоистичные», «у меня нет никаких сил...», «я не заслуживаю ничего хорошего», «меня никто не хочет понять, я всегда буду одиноким человеком» и т. д.
3. Заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах. Для этого потребуется преобразование не только внутренней речи (диалога с собой), но и внешней, обращенной к другим лицам, социуму, Вселенной (табл. 1).

Таблица 1. Переделка негативного мышления

<i>Негативные, иррациональные мысли, неконструктивные суждения</i>	<i>Формулы позитивного мышления, рациональные суждения, установки</i>
Меня раздражают «глупые» клиенты я не могу справиться со своим раздражением	Хорошо, что не все клиенты трудные. Мое раздражение это проявление моей большой эмоциональной энергии, и я могу научиться управлять этой силой. Я смогу, если захочу, овладеть приемами эффективного общения с «трудными» клиентами
Бесконечные стрессы — это ужасно!	Стрессы — это аромат и вкус жизни (Г. Селье)
От меня слишком много требуют мои руководители	Руководители верят в мои силы и возможности
Моя работа отнимает у меня слишком много сил	Каждому дается по его силам. Многие люди не имеют ни работы, ни столько силы, сколько есть у меня

Позитивное мышление оптимиста во всем находит положительную сторону и, исходя из этого, составляет план действий, отталкиваясь от настоящего момента. В этом случае жизнь и события неизбежно имеют свой оправданный смысл. Как сказал Питер Лоуренс, «У оптимистов сбываются мечты. У пессимистов — кошмары».

Тот, кто заиклен на прошлых неудачах и предрекает себе такое же в будущем, не сможет переломить ход событий в свою пользу и попадает в «ловушку» ожидаемых разочарований и новых поражений. Осуждающий себя, жизнь и других людей за прошедшие события упускает шанс развить в себе важнейший ресурс стойкости — качество оптимизма. Умение позитивно мыслить — ваш индивидуальный ресурс, который может поддерживать вас в любых когнитивно сложных и эмоционально напряженных ситуациях.

Лекция №9

Тема: Краткая характеристика основных методов саморегуляции.

План:

1. Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, АТ, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ).
2. Медитация. Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону). Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу). Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия.

Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, АТ, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ).

Внушение старо как мир. Словесное воздействие на психику больных использовали с лечебной целью Платон, Аристотель, Гиппократ. Долгое время внушение было окружено ореолом таинственности, загадочности и мистического страха. В настоящее время выяснена физиологическая основа механизмов внушения и самовнушения.

Как пишет большой знаток знахарства в слаборазвитых странах Г. Райт, «психологическое порабощение одних людей другими старо, как мир. На земле всегда были люди, жаждавшие власти. Но искусная, хорошо продуманная практика овладения человеческим сознанием, контроля над ним, практика превращения этого сознания в глину, из которой можно вылепить все, что угодно, - это вклад, которому общество обязано прежде всего знахарям». Всегда и везде, если люди испытывали дефицит знаний, в их среде появлялся знахарь, который хоть чем-то мог заполнить зияющие бреши в представлениях о природе. Главное оружие знахарей, которое позволяет им господствовать над окружающими людьми - способность к внушению.

Самовнушением и внушением можно добиться и объективно регистрируемых общих изменений в организме. Так у человека, которому внушается чувство голода или сытости, изменяется состав крови и, в частности, соответственно уменьшается или увеличивается количество содержащихся в ней лейкоцитов. Внушая чувство переохлаждения, можно вызвать появление «гусиной кожи» и повышение газообмена. При некоторой тренировке это оказывается доступным многим. Если же тренировке посвятить значительное количество времени, то, подобно йогам, можно научиться управлять многими функциями своего организма. Как объясняется феномен самовнушения с позиций науки? Самовнушение - это процесс внушения, адресованный самому себе. Самовнушение позволяет вызывать у самого себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями. Сущность самовнушения, по И.П. Павлову, заключается в концентрированном раздражении определенной области коры головного мозга, которое сопровождается сильнейшим торможением остальных отделов коры, представляющих функции всего организма, его целостности и существования. В исключительных случаях при самовнушении даже уничтожение организма может происходить без малейшей физической борьбы с его стороны. Действие самовнушения, согласно теории А.А. Ухтомского, объясняется концентрированным раздражением определенного участка коры, то есть возникновением доминанты на фоне сниженного коркового тонуса.

Исследования нейропсихологов и нейрофизиологов в последние десятилетия показали, что психические представления, образы, эмоции и установки оказывают значительное и прямое воздействие не только на психологическое состояние человека, но и на его физиологические и соматические процессы. Образы, мысли вызывают в нервной системе и далее на телесном уровне ту же реакцию, что и объективные ситуации того же содержания.

Переживаемые образы, как показали исследования биологической обратной связи, гипноза, медитативных состояний, воздействуют на частоту сердечных сокращений, величину артериального давления, глубину и частоту дыхания, уровень потребления кислорода, ритмы мозговых волн, электрические характеристики кожи, локальное капиллярное кровообращение, температуру, активность желудочно-кишечного тракта, сексуальное возбуждение, уровень различных гормонов и нейротрансмиттеров в крови, функционирование иммунной системы.

Решающим фактором здесь является то, что при использовании образности можно вызывать и стимулировать изменения телесных и нейрофизиологических функций, обычно не подлежащих сознательному контролю. Для этого используется фокусированное представление образов в состоянии психической релаксации.

Произносить формулы самовнушения следует вполголоса несколько раз и притом с полным сосредоточением. Бехтерев ценил эффективность самовнушения при неврозах. Са-

мовнушение является основой различных методов психической саморегуляции: аутогенной тренировки, медитации, йоги, релаксации.

Для произвольного самовнушения, как утверждает Куэ, характерно отсутствие в нем чего-либо насильственного. Все очень просто. Такова же и техника внушения. Оно должно осуществляться «без всякого усилия», как можно более «простым, детским, механическим способом». Приведенную выше формулу Куэ надо произносить каждое утро после пробуждения и каждый вечер, лежа в постели, закрыв глаза, причем произносить так, чтобы вы могли ее слышать. Это последнее условие Куэ считает неизменным. Формулу надо повторять примерно 20 раз. Произносить ее монотонно, не фиксируя внимание на том, что говорится. Формула должна совершенно механически через уши проникнуть в подсознательное «Я», «и как только она туда проникнет, она начнет работать».

Чтобы не отвлекать свое внимание на счет при двадцатикратном повторении формулы, Куэ рекомендует использовать шнур с двадцатью узелками, которые перебирают как четки. Отработка формулы «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше» занимает около одной минуты. Формула носит общий характер, и хотя Куэ рекомендует произносить все слова монотонно, с одинаковым ударением, он тем не менее считает необходимым сделать внутренний акцент на смысловой группе «во всех отношениях». Это необходимо, чтобы избежать такого явления: у человека где-нибудь в удаленном уголке мозга прячется, например, мысль: «Да, во всех отношениях мне это поможет, но моя печень, - с ней все равно уже ничего не сделаешь».

Почувствовав недомогание, необходимо найти максимально уединенное место, закрыть глаза и в высшей степени быстро повторять: «Мое заболевание проходит, проходит, проходит...» и т.д. После нескольких тренировок удастся заставить нервное расстройство или физическую боль исчезнуть через 25-30 секунд. Наряду с общими формулами существует большое количество представлений, предназначенных для лечения специфических заболеваний. Согласно Рауху, это - краткие формулы для внушения, которые программируют наше бессознательное «Я» на выполнение специфического задания. Например, для укрепления веры в свои силы: «Я могу, я могу, я могу», или для преодоления дефекта речи: «Я говорю бегло и свободно, оставаясь спокойным». В.М. Кандыба в некоторых случаях рекомендует и более расширенные формулы. Например, в условиях групповой зависимости от алкоголя или наркотиков пациент внушает себе: «Мое решение победить тягу к спиртному (наркотикам) окончательное. Какой бы предлог ни выставляли друзья и как бы меня ни уговаривали, в любом случае не поддамся уговорам, не изменю своему решению». Все эти формулы внушаются так же, как и общая формула Куэ. Их проговаривают утром и вечером, а в случае необходимости - и в течение дня, монотонно, с закрытыми глазами, уединившись в тихом месте. Формулы должны быть «детскими», как говорил Куэ. Они предназначаются не для нашего сознательного, критически настроенного «Я», а исключительно как представление, как программа для бессознательного «Я». А оно предпочитает как раз детские формулы.

Медитация. Активная нервно-мышечная релаксация (Э. Джекобсону). Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу). Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия.

Мышечная релаксация Ж. Джекобсона. Данную методику, по крайней мере для начала, рекомендуется всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. По мнению ее автора, насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условиях физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наша душа и тело - единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в таком состоянии, пытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц.

Тренаж следует проводить в положении лежа; желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили. Имеются в виду активные действия - супруги, детей, соседей и т.д., кото-

рые зашли что-то спросить и после этого сразу уйдут, продолжайте себе заниматься. Звуки, которые не несут информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимо трамваев и т.п.), как правило, не причиняют беспокойства. В том случае, если они беспокоят вас, достаточно в начале каждого упражнения сказать себе: «Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне» (фраза формулируется в индивидуальном порядке, по своему вкусу).

«Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом. При наличии проблем с позвоночником подкладывайте под голову, а в случае необходимости - и под поясницу, подушечку. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на вас. Не должны неметь руки или ноги. Одежда - свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: вам не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следовало бы накрыться легким покрывалом.

Перед началом каждого упражнения расположитесь поудобнее в позиции лежа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Лежите спокойно и медленно закрывайте глаза. Чем медленнее вы будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

Указывая на то, что заниматься следует по одному часу в день, автор не призывает вас заводить будильник. Как раз этого и не надо делать. Все должно происходить без насилия над собой, естественно, так чтобы вам было приятно.

Уже слышим, как многие возражают нам, мол, тренаж не может быть для них приятным хотя бы потому, что не каждый день они бывают в состоянии выкроить свободный часок. Но было бы желание, а время найдется (нужно просто немного упорядочить свой ежедневный график), главное же - нигде не написано, что метод Джекобсона единственно возможный. Между тем он помогает в тех случаях, когда никак не удается достичь релаксации; индивиду не под силу в одиночку совладать с напряжением и расслаблением мышц. Согласно специальному определению самого создателя метода, он подходит людям, мышцы которых напряжены в такой степени, когда ничто иное не в состоянии ликвидировать их перенапряжение.

Перед разучиванием какой-либо релаксации следовало бы, конечно, «прочувствовать» разницу между мышечным напряжением и расслаблением.

Релаксация мышц рук

Упражнение 1.

Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение 2.

На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз.

Упражнение 3.

Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

Упражнение 4.

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 5.

Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение 6.

Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение 7.

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредоточивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем то же самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

Медитация - это система духовных практик, которая позволит вам взять на себя ответственность за содержание своих мыслей. Медитация создает в человеке центр тишины и спокойствия. Понятие «медитация» происходит от латинского *meditari* - движимый к центру. Именно это и происходит во время медитации. Без напряжения, не прилагая усилий, вы оказываетесь в самом центре себя.

Большинство форм медитации являются пассивными, так как их цель - достижение состояния погруженности без какой-либо умственной или эмоциональной активности. Программами такого пассивного метода самопогружения являются в первую очередь медитативные формы в традициях йоги.

Активные формы медитации встречаются в высших упражнениях дзен-буддизма, в различных практиках йоги, в ритуалах танцевальных традиций суфи. Их применение может довести человека до состояния экстаза.

Содержательная медитация. Каждый человек уже обладает опытом содержательной медитации. Это случалось, например, когда вы смотрели на небо, провожая взглядом облака, и вас захватывала необъятность неба, белизна облаков, их медленное, но непрерывное движение. То есть, содержанием вашей медитации было природное явление.

Еще один вид содержательной медитации - это музыкальная медитация. Когда вы сосредоточенно слушаете музыку, в вашем сознании начинают возникать различные картины, и вы открываете для себя мир звуков.

В основе глубокой медитации лежат простые формулы, или мантры (комбинации звуков, имеющие или не имеющие значения), которые в процессе естественного успокоения психики постепенно гаснут, пока, наконец, не воцарится полное душевное успокоение. Это позволяет расширить границы сознания. Тело при глубокой медитации быстро приходит в состояние покоя.

В отличие от методов содержательной медитации техника глубокой медитации и ее воздействие обстоятельно исследованы учеными.

Раскрывающая медитация связана с повседневной активной деятельностью. Пример этому - буддийская медитация внимания. Она требует от человека сознательного отношения ко всякой деятельности, то есть необходимо сформировать сознание, относящееся к данному моменту, к данной реальности.

Определенное влияние на психическое состояние оказывают и воздействие цвета. Например, красный цвет возбуждает, а фиолетовый успокаивает. Желтый цвет концентрирует внимание, а синий рассеивает. Оранжевый цвет порождает прилив энергии, амбицию и стремление к триумфу. Взаимодействия цветов еще более усиливают влияние на эмоции. Например, золотисто-желтый цвет и цвет морской волны взаимно усиливают эмоциональную уравновешенность.

Не существует какой-то одной «правильной» техники медитации: каждая имеет свои достоинства.

Для освоения метода медитации надо поработать хотя бы три-четыре недели. Лучше всего медитировать один раз в день, в одно и то же время, идеально - утром. Для медитации требуется от 15 до 60 минут. Пятнадцать минут ежедневной медитации дадут больше, чем часовые дважды в неделю.

В 1932 году немецкий психиатр Йоган Шульц предложил авторский метод саморегуляции, который он назвал аутогенной тренировкой. В основу своего метода Шульц положил свои наблюдения над людьми, которые впадали в трансовые состояния. Кое-что Шульц заимствовал у йогов, а также из работ Вогта, Куэ, Джекобсона. Шульц считал (а большинство «специалистов» и до сих пор считают), что все трансовые состояния сводятся к явлению, которое английский хирург Брэд в 1843 г. назвал гипнозом. То есть Шульц считал, что в основе всего многообразия трансовых состояний лежат следующие факторы: 1) мышечная релаксация; 2) чувство психологического покоя и сонливости; 3) искусство внушения или самовнушения и 4) развитое воображение. Поэтому Шульц создал свой метод, объединив рекомендации многих предшественников. Метод Шульца со временем стал классическим, широко распространился по всему миру. В настоящее время существует около двухсот модификаций метода Шульца, но все они, все до одного, уступают той, которую предложил сам автор. Врач объясняет пациенту в предварительной беседе физиологические основы метода и эффект, ожидаемый от выполнения того или иного упражнения. Разъясняется, что расслабление мышц будет пациентом субъективно ощущаться как чувство тяжести, а следующее за расслаблением мышц - расширение сосудов - приведет к возникновению чувства приятного тепла. Пациенту рекомендуется расслабить пояс и воротник и сесть или лечь в положение, удобное для сна и закрыть глаза. Стараться не реагировать на какие-либо помехи, которые по мере тренированности мешать не будут совсем. Положение тела должно исключать какое-либо мышечное напряжение. Наиболее удобными для занятий Шульц считал одну из следующих поз:

1. Положение сидя. Занимающийся садится на стул в позе кучера - голова слегка опущена вперед, кисти и предплечья лежат свободно на поверхности бедер ладонями вниз.
2. Положение полусидя. Занимающийся сидит в удобном кресле, облокотившись и откинув голову назад - на мягкую спинку кресла. Все тело расслаблено, ноги свободно расставлены или слегка вытянуты.
3. Положение лежа. Тренирующийся ложится удобно на спину. Голова - на низкой подушке. Руки слегка согнуты в локтях и мягко лежат ладонями вниз вдоль туловища.

Заняв удобную позу, тренирующийся начинает вызывать в себе аутогенный трансовый фон в следующей последовательности:

1. Вызывание ощущения тяжести. Тренирующийся мысленно повторяет несколько раз формулу: «Моя правая рука очень тяжелая» (у левши - левая). Добившись ощущения тяжести в правой руке, тренирующийся вызывает это ощущение в другой руке, затем в обеих руках одновременно, в обеих ногах, затем в обеих руках и ногах одновременно, потом во всем теле.
2. Вызывание ощущения тепла. Добившись четкого ощущения тяжести, повторяют несколько раз следующую формулу: «Моя правая (левая) рука теплая». Далее ощущение тепла вызывается в той же последовательности, что и ощущение тяжести.
3. Овладение ритмом сердечной деятельности. Мысленно повторяется несколько раз формула: «Сердце бьется спокойно и ровно».
4. Овладение ритмом дыхания. Формула «Дышу совершенно спокойно».
5. Вызывание ощущения тепла в районе солнечного сплетения. Формула: «Мое солнечное сплетение теплое, совсем теплое».
6. Вызывание прохлады в области лба формула: «Мой лоб приятно прохладен».

Вся тренировка начинается и заканчивается формулой: «Я совершенно спокоен». Эта формула постоянно произносится в каждом упражнении.

В конце сеанса, чтобы вывести себя из состояния покоя и расслабления, рекомендуется сделать резкие разгибательные движения руками, сопровождая эти движения резким выдохом, и затем широко открыть глаза. Шульц старался индивидуальные занятия сочетать с

групповыми по 30-70 человек в группе. Первые шесть упражнений Шульц называл низшей ступенью тренировки, а затем занимающийся осваивал высшую ступень:

1. Воспитание устойчивого внимания. Тренирующийся при закрытых глазах отводит глазные яблоки вверх и как бы смотрит в одну точку, расположенную чуть выше межбровья.
2. Развитие способности к визуализации представлений. Тренирующийся вызывает на мысленном экране представление какого-либо однотонного цвета или конкретного образа какого-либо предмета. Длительность этого упражнения 30-60 минут и рекомендуется его делать только после шести месяцев занятий аутогенной тренировкой.
3. Вызывание состояния интенсивного погружения. Тренирующийся задается темой (например, «счастье») и добивается грезоподобного состояния, когда на мысленном экране возникают (как во сне) зрительные образы, отражающие заданную тему.
4. Вызывание состояния глубокого погружения. Тренирующийся учится вести внутренний диалог, расщепляя сознание на «Я» и «наблюдателя Я». В этом диалоге «наблюдатель» задается вопросом, а «Я» отвечает потоком мысленных картин (в аутотренинге это называется «ответ бессознательного»).

После Шульца многие ученые, не понимая роль воображения в саморегуляции (из-за отсутствия личного глубокого трансового опыта) неправильно усовершенствовали его метод, выбросив главное - постепенное достижение способности к визуализации, а резко сократив время занятий, осваивали только первую степень. Поэтому сокращенная аутогенная тренировка, будучи лишенной своего главного секрета - развитого воображения, стала малоэффективной и так и не нашла в мировой практике широкого применения ни в медицине, ни в спорте, ни на производстве.

Аутогенная тренировка позволяет быстро, без посторонней помощи за 5-10 минут добиться необходимого результата восстановления работоспособности, улучшения настроения, повышения концентрации внимания и др., не ожидая, пока усталость, тревога или какое-либо иное неблагоприятное душевное или физическое состояние само собой пройдет.

Методы аутогенной тренировки универсальны, они позволяют человеку индивидуально подобрать адекватную реакцию для воздействия на свой организм, когда необходимо устранить возникающие проблемы, связанные с тем или иным неблагоприятным физическим или психологическим состоянием.

Лекция №10

Тема: Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.

1. Оптимизация режима труда и отдыха. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.
2. Основные приемы саморегуляции состояний. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика.

Оптимизация режима труда и отдыха. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.

Выбор адекватных профилактических мероприятий — это не только необходимый завершающий этап прикладного диагностического исследования. Ориентация на предупреждение или снижение степени выраженности неблагоприятных состояний является «смыслообразующим вектором» всего исследования в целом. Так, на основании осознания реальной возможности полностью устранить или только частично компенсировать воздействие нежелательных факторов, свойственных анализируемой ситуации, формулируются конкретные цели и задачи работы, задавая тем самым проективный или коррективный уровень ее проведения. В соответствии с этим планируется и организация диагностической части исследования, уточняется целесообразность использования определенных методических средств. По результатам диагностики определяется выбор конкретных приемов оптимизации состояния и подготавливается программа их реализации.

Существует множество разнообразных способов улучшения или коррекции состояния человека. К их числу относятся и такие традиционные для наук о трудовой деятельности приемы, как разработка оптимальных режимов труда и отдыха, тренировка и профессио-

нальная подготовка, нормализация санитарно-гигиенических условий, и эзотерические способы, например методики изменения состояний сознания, взятые из восточных философских учений — йоги, дзен-буддизма, суфизма.

В самом общем смысле под профилактикой неблагоприятных состояний понимается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития или на ликвидацию (полную или частичную) уже возникших неблагоприятных состояний. Применительно к ситуациям трудовой деятельности практически любая оптимизационная работа, будь то нормализация условий производственной среды, рационализация рабочего места и рабочей позы, обогащение содержания трудового процесса, может рассматриваться в качестве профилактического средства, поскольку в ходе ее устраняются потенциальные источники формирования неблагоприятных состояний. Среди этих мероприятий особое место занимают разработка и внедрение рациональных режимов труда и отдыха, непосредственно ориентированных на поддержание оптимального уровня работоспособности человека в течение заданного интервала времени — рабочей смены, недели, месяца, года. Говоря о режимах труда и отдыха, обычно имеют в виду временную организацию трудового процесса с введением регламентированных перерывов для отдыха, необходимых для восстановления затраченных на выполнение деятельности внутренних ресурсов. Наиболее общие соотношения периодов труда и отдыха — нормированная продолжительность рабочего дня, предоставление ежегодных отпусков, льготы в затрудненных условиях деятельности и др. — юридически закреплены в трудовом законодательстве нашей страны и ведомственных документах. На долю специалистов, занимающихся оптимизацией конкретных видов профессиональной деятельности, выпадает решение задач о наиболее рациональном использовании имеющихся временных лимитов для полноценного отдыха. Центральное место при этом занимает разработка внутрисменных режимов труда и отдыха. Это определяется тем немаловажным обстоятельством, что если в течение одного рабочего цикла будут обеспечиваться условия для полного восстановления затраченных сил, то устранится одна из главных причин накопления неблагоприятных эффектов и развития пограничных состояний.

Основанием для разработки научно обоснованных режимов труда и отдыха является анализ динамики работоспособности по показателям профессионально-важных функций. В ходе его выявляется типичная картина трансформации функционального-состояния работающего, характеризуются основные векторы его развития и дается качественная спецификация наблюдаемых.

Принципиальную важность имеют два момента. Во-первых, перерывы для отдыха должны предоставляться в зависимости от степени развития неблагоприятного состояния. Время назначения перерыва для отдыха должно приходиться на начальные периоды изменения работоспособности. Во-вторых, эффективность введения перерыва определяется не столько его длительностью, сколько полноценностью восстановительного эффекта. Вряд ли действительно отдыхом может считаться внешнее бездействие человека при сохранении влияния основных рабочих нагрузок. В соответствии со сказанным целесообразно комплексно рассматривать вопрос о временной последовательности перерывов, их продолжительности и содержании. В то же время планомерная профилактическая работа предполагает детализацию содержания каждого из ее этапов в соответствии со спецификой типичного для определенного отрезка времени функционального состояния и желаемого направления его коррекции.

Использование музыкальных программ в качестве оптимизирующего средства имеет уже устоявшиеся традиции в целом ряде отраслей производства, особенно связанных с монотонной работой. Положительные эффекты включения сеансов прослушивания музыки непосредственно в процесс деятельности связывают с возрастанием производительности труда, увеличением скорости и координированности выполнения трудовых операций, обогащением внутреннего содержания однообразной работы, повышением безопасности труда, формированием положительного эмоционального фона деятельности. Доступность и естественность обращения к музыкальной культуре, отсутствие сколь-нибудь серьезных отрицательных по-

следствий вместе с комплексом возможных благоприятных влияний делают эту форму оптимизирующих мероприятий чрезвычайно привлекательной для практических работников.

Основные приемы саморегуляции состояний. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика.

Отмечается, что при прослушивании разных музыкальных произведений наблюдается динамика вегетативных показателей, прежде всего со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется электрическая активность мозга, работоспособность мышечных единиц. Она стимулирует мыслительную активность и способствует возникновению зрительных образов. Особенность последних состоит в том, что они являются образами движений, тем самым способствуя формированию ритма деятельности. Вообще благоприятное влияние музыки чаще всего связывают с возможностью найти или восстановить желаемый ритм работы, что крайне важно при выполнении достаточно однообразного труда в заданном темпе. Кроме того, определенное качество музыкального фона способствует усилению восстановительных процессов в физиологических системах, деятельность которых угнетена под влиянием утомления.

Более естественным биологическим средством, нормализующим функционирование организма в различных ситуациях активной деятельности, является полноценное питание. Нередко отмечается, что различные отклонения от нормального режима питания сами по себе могут служить фактором возникновения стрессовых состояний, способствовать повышению напряженности, ускорять развитие утомления. С другой стороны, качественный состав пищи и режим ее принятия непосредственно влияют на полноту восстановления истраченных сил, нормализуют протекание обменных процессов, повышают резистентность к влиянию экстремальных нагрузок и др.. В самом общем виде рекомендации по организации оптимального режима питания сводятся к следующему.

Главным является разработка сбалансированных диет, которые обеспечивают включение в рацион всех необходимых ингредиентов для полноценного физиологического функционирования и психологического комфорта.

Совершенно очевидно, что успешность деятельности определяется в первую очередь степенью профессиональной подготовленности человека. В процессе обучения формируются оптимальные приемы работы, обеспечивающие в течение долгого времени сохранение высокого уровня работоспособности за счет достижения полезного результата при минимальном расходе сил. При этом важным оказывается не только отработка отдельных навыков и умений, но и наличие «репертуара» поведенческих программ, позволяющих быстро адаптироваться к изменяющимся условиям деятельности. По мере накопления опыта возрастает устойчивость к воздействию различного рода экстремальных факторов — они становятся «обычными».

Под психологической подготовкой понимается целенаправленное формирование индивидуальных приемов, обеспечивающих сохранение заданных параметров выполнения деятельности в сложных ситуациях.

Конкретные способы формирования состояния психологической готовности связаны с проведением целого комплекса мероприятий, направленных на своевременное и четкое осознание целей и задач деятельности, актуализацию адекватной мотивации, получение и усвоение необходимой информации о процессе реализации деятельности, специальной подготовки к вероятным отклонениям от нормального режима ее протекания, приобретение навыков психической саморегуляции внутренних состояний. Проведение соответствующей работы осуществляется в ходе целенаправленного обучения.

Специализированная гимнастика

Необходимость общей физической подготовки, повышающей устойчивость к возникновению неблагоприятных состояний, не требует специальных доказательств. Занятия спортом, различные системы закаливания, нормализация режима двигательной активности широко используются в этих целях. Большой популярностью пользуется включение физкультурных пауз (или производственной гимнастики) непосредственно в процесс работы, призванных активизировать состояние организма или путем перераспределения мышечных усилий

снять излишнее напряжение. Однако возможность включения в их состав определенных физических упражнений ограничена разными факторами: особенностями производственных помещений, лимитом времени, спецификой технологии, разной степенью физической подготовленности членов коллектива и др. В связи с этим преимущества остаются на стороне таких видов специализированной гимнастики, которые наряду с незначительной затратой усилий, легкостью усвоения, небольшой амплитудой движений дают ощутимый положительный эффект. К ним можно отнести элементы изометрической гимнастики, упражнения для снятия позотонического утомления и дыхательные упражнения.

Изометрические упражнения состоят в произвольном напряжении различных мышц и мышечных групп средней интенсивности. Они могут выполняться непосредственно на рабочем месте в положении сидя. Благоприятный эффект произвольного повышения тонуса скелетной мускулатуры особенно заметен в начале рабочего дня. При этом влияние напряжения мышц-сгибателей конечностей выражено сильнее по сравнению с напряжением мышц-разгибателей.

Предотвращение развития позотонического утомления, быстро наступающего при статичности рабочей позы и вызывающего различные неприятные ощущения (боли в различных частях тела, ощущения тягостного напряжения), достигается с помощью достаточно простых упражнений. Особое место занимает специализированная дыхательная гимнастика. Дыхание — единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью оказывает произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем, в первую очередь процессов, регулируемых автономной нервной системой. Поэтому тренировка дыхания считается одним из наиболее простых и эффективных способов регуляции состояния.

Их смысл состоит в сознательном контроле за частотой, глубиной и ритмом дыхания. Естественным «метрономом», помогающим задавать и контролировать эти параметры, служит частота сердцебиений — по пульсу устанавливается продолжительность вдоха, выдоха и задержек дыхания. Дыхательная гимнастика строится на использовании разных приемов свободного и ритмичного дыхания. Полное брюшное дыхание, направленное на максимальное заполнение

легких воздухом, способствует улучшению вентиляции, массажу внутренних органов за счет движений диафрагмы и активизирует обменные процессы. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания фиксированной продолжительности и варьирование способа выдоха. При этом за счет кратковременного увеличения содержания углекислого газа в крови происходит расширение сосудов и улучшается мозговое кровообращение. Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приемами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками релаксации и аутогенной тренировкой.

Раздел 4. Профилактика неблагоприятных состояний человека.

Лекция №11

Тема: Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

План:

1. Нервно-мышечная релаксация. Роль функциональной музыки в саморегуляции.
2. Трудные (неблагоприятные) психические состояния как объект саморегуляции. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

Нервно-мышечная релаксация. Роль функциональной музыки в саморегуляции.

Совершенно очевидно, что успешность деятельности определяется в первую очередь степенью профессиональной подготовленности человека. В процессе обучения формируются оптимальные приемы работы, обеспечивающие в течение долгого времени сохранение высокого уровня работоспособности за счет достижения полезного результата при минимальном расходе сил. При этом важным оказывается не только отработка отдельных навыков и умений, но и наличие «репертуара» поведенческих программ, позволяющих быстро адаптироваться к изменяющимся условиям деятельности. По мере накопления опыта возрастает ус-

тойчивость к воздействию различного рода экстремальных факторов — они становятся «обычными».

Под психологической подготовкой понимается целенаправленное формирование индивидуальных приемов, обеспечивающих сохранение заданных параметров выполнения деятельности в сложных ситуациях.

Конкретные способы формирования состояния психологической готовности связаны с проведением целого комплекса мероприятий, направленных на своевременное и четкое осознание целей и задач деятельности, актуализацию адекватной мотивации, получение и усвоение необходимой информации о процессе реализации деятельности, специальной подготовки к вероятным отклонениям от нормального режима ее протекания, приобретение навыков психической саморегуляции внутренних состояний. Проведение соответствующей работы осуществляется в ходе целенаправленного обучения.

Саморегулирование связано с понятием гомеостаза. Суть его заключается в том, что отклонение от заданного режима автоматически дает о себе знать за счет обратной связи и само вызывает действие, устраняющее отклонение. Французский физиолог К.Бернар во второй половине XIX века впервые четко указал, что внутренняя среда живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды. У.Б.Кеннон предложил название для координированных физиологических процессов, которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма. Он ввел термин «гомеостазис», который означает подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам. Очевидно, понятие саморегуляции здесь имеет физиологический смысл, и может называться, скорее, авторегуляцией. Однако принцип гомеостазиса, как отмечает Н.Н.Ярушкин, перешел из физиологии в кибернетику и психологию, где приобрел более общее значение принципа системного подхода и саморегуляции на основе обратных связей. Таким образом, под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие. Очевидно, употребление термина «саморегуляция» не имеет смысла без определения той области, которая подвергается регуляции. Психическая саморегуляция является частным случаем саморегуляции. Субъектом саморегуляции является человек, обладающий сознанием и самосознанием. Дальнейшее употребление данного термина будет производиться именно с этих позиций.

Трудные (неблагоприятные) психические состояния как объект саморегуляции. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

Обратимся к некоторым определениям понятия психической саморегуляции, представленным в научной литературе. Под психической саморегуляцией понимаются «системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности на любом из ее уровней», «сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, свойства, состояния), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания». Согласно К.А.Абульхановой-Славской (1991), В.П.Бояринцеву (1982), саморегуляцию можно определить как механизм обеспечения внутренней психической активности человека психическими средствами, при этом активность и саморегуляция выступают как две взаимодополняющие стороны: активность выражает изменчивость, движение, а саморегуляция - обеспечивает устойчивость, стабильность этой активности. По определению А.С.Ромена (1985), психическая саморегуляция -это регуляция различных процессов и действий организма, осуществляемая им самим с помощью своей психической активности. Саморегуляцию как оптимальное приспособление организма к конкретным условиям существования понимает Н.И.Александрова (1985). Очевидно, в этом определении отсутствует субъект, производящий регулирующие воздействия.

А.П.Корниловым (1995), дающим оценку тенденции развития понятия саморегуляции, указывается, что под саморегуляцией понимается анализ процессов смыслообразования, включая уровень саморефлексии, система переживаний в контексте самоидентификации. Саморегуляцию он считает проявлением регулятивной функции самосознания. Как видно из

определений, сфера, подвергающаяся регулированию, имеет очень большой разброс значений.

В ряде работ наряду с понятием саморегуляции употребляются понятия, являющихся близкими по значению, например, самоконтроль. Г.С.Никифоров и др. самоконтроль считают одним из компонентов психической саморегуляции, наряду с ее целью, принятием решения о характере необходимых воздействий, выбором соответствующей программы, и ее реализации.

Понятие регулирования тесно связано с основными функциями психического. Традиционно выделяют две функции психического - отражения и регулирования. В.А.Ганзен (1974) разделяет функцию регулирования на две составляющие: активное и реактивное регулирование. Функцию реактивного регулирования, по В.А.Ганзену, реализуют аффект, эмоция, чувство, функцию активного отражения - воля, мотив и действие. Очевидно, активное отражение характеризуется произвольностью.

Процессы саморегуляции носят сознательный (но не во всех своих фазах осознанный) и целенаправленный (активный) характер (Г.С.Никифоров, 1989). Так как в определении присутствуют термины осознанность, произвольность, проясним нашу позицию в отношении их употребления. Осознанность, вслед за В.М.Аллахвердовым (2000), мы понимаем как «эмпирический факт представленности субъекту картины мира и самого себя, как выраженная в словах способность испытуемого отдавать себе отчет в том, что происходит» (В.М.Аллахвердов, 2000, с. 116). По Л.С.Выготскому (1984), осознанием является акт сознания, предмет которого - сама же деятельность сознания. Многозначность термина «саморегуляция» обусловлена, с одной стороны многоуровневым строением, множеством аспектов изучения, а с другой стороны – двойственным значением корня «само», указывающего на активность человека, способность совершать сознательные «произвольные» действия, и на то, что процессы могут происходить как бы само собой, спонтанно.

В современных исследованиях выделяют более 30 видов и уровней саморегуляции: социальная, биологическая, физиологическая, нейрофизиологическая, произвольная и непроизвольная, сознательная и несознательная, психологическая, психотическая, прямая и опосредованная, внешняя и внутренняя, волевая, побудительная, исполнительная, познавательная, личностная, мотивационная, интеллектуальная, эмоциональная, установочная, рефлексивная, скрытая, жесткая и гибкая, индивидуальная и др.

Лекция №12

Тема: Экзаменационный стресс и саморегуляция.

План:

1. Значение навыков саморегуляции для студентов. Использование приемов саморегуляции во время экзаменационной сессии.
2. Экзаменационный стресс и его преодоление.

Значение навыков саморегуляции для студентов. Использование приемов саморегуляции во время экзаменационной сессии.

Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека.

«Термин "стресс" встречается в современной литературе как обозначающий следующие понятия:

- сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие;
- сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора;
- сильные, как неблагоприятные, так и благоприятные для организма реакции разного рода;

неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности;

неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма, возникающих при всяких реакциях организма».

Наиболее адекватно в современной психологии признается последняя из указанных трактовок термина "стресс". Также признается возможным понимание стресса как неспецифических физиологических и психологических проявлений приспособительной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имея в виду в данном случае стресс в узком смысле. Неспецифические же проявления адаптивной активности при действии любых значительных для организма факторов обозначают как стресс в широком смысле.

Таким образом, стрессовым можно считать практически любое состояние человека, на которого воздействуют любые факторы внешней и внутренней сред, вызывающие ответную реакцию организма. Более того, понятие "стресс", по выражению В. Гошека, относится к широким понятиям, имеющим "все включающий и все объясняющий характер", поэтому использовать его необходимо рационально. С данной трактовкой понятия "стресс" трудно соглашаются современные психологи, как и с такой, которая ограничивает это понятие рамками патологии. В большей степени придерживаются традиционного понимания стресса как общей защитной реакции на негативные стимулы и воздействия, включая депривацию жизненно важных функций.

У человека и высокоорганизованных животных состояние стресса равнозначно состоянию отрицательных эмоций, протекающих на фоне повышенной физиологической активности. Аналогичное понимание стресса наблюдаем у многих авторов, предлагающих свои толкования понятия "стресс". Всех их объединяет наличие в трактовке негативных стимулов в развитии защитных реакций организма. «Так, Ю.Г. Чирков указывает на то, что стресс - это угроза, беда, напасть; Р. Лазарус расценивает угрозу как предвосхищение человеком будущего столкновения с какой-то опасностью и считает ее ключевым механизмом развития эмоционального стресса; В.В. Суворова определяет стресс как чрезвычайное состояние, которое необходимо преодолеть, из которого надо выйти; Ю.Б. Абрамов и М.А. Уколова считают, что стресс - это приспособительная реакция по отношению к сильным угрожающим жизни раздражителям, и возникает он в конфликтных ситуациях, в которых животное и человек не имеют возможности удовлетворять свои потребности; А.В. Вальдман с соавторами склонны понимать эмоциональный стресс как реакцию организма на угрозу, которая воспринимается дистантно, вызывает соответствующее эмоциональное отношение к данному воздействию, что является запускающим процессом подготовки организма к возможным последствиям, а так же как личную реакцию на аверсивный (негативно оцениваемый) сигнал, имеющий вид целостной, динамично развивающейся функциональной системы» По отношению к человеку специфика стресса состоит в сознательной переработке отрицательных эмоций с участием механизмов психологической защиты личности. В этой связи необходимо упомянуть трактовку эмоционального стресса, предложенную в Словаре физиологических терминов. В нем эмоциональным стрессом именуют тревогу, конфликт, эмоциональные расстройства, переживания, угрозу безопасности, неудачи, досаду и др., т. е. такие эмоциональные состояния, которые развиваются у человека, когда он сталкивается с реальными психологически трудными ситуациями либо считает их психологически трудными или неразрешимыми.

Оставаясь сторонниками традиционного понимания стресса, мы ни в коей мере не отрицаем значимости стрессовой активности, обладающей положительными аспектами. Мы полностью разделяем точку зрения Г. Селье, в которой он различает конструктивный и деструктивный стрессы, указывая, что не всякий стресс является вредным. «Он считает, что стрессовая активация может быть положительной мотивирующей силой, улучшающей субъективное "качество жизни" - эустресс, и ослабляющей - чрезмерный стресс - дистрессом. Вместе с тем надо учитывать, что положительные или обычные стимулы, ведущие к эустрессу, встречаются гораздо реже отрицательных и практически их значение в плане клинических и тем более патологических состояний сведено почти к минимуму»

«Особого рассмотрения, с точки зрения Дж. С. Эверли, заслуживает факт зависимости между стрессом и проявлением здоровья. Известно, что по мере усиления стресса улучшаются общее самочувствие и состояние здоровья. Однако, продолжая нарастать, стресс достигает своего апогея. Эту точку можно назвать оптимальным уровнем стресса, потому что, если стресс возрастает и дальше, он становится вредным для организма. Точка, в которой достигается оптимальный уровень стресса индивидуума (т. е. максимальная толерантность к стрессу как к продуктивной силе), по-видимому, является функцией врожденных биологических, а также приобретенных физиологических и поведенческих факторов. Совершенно очевидно, что указанная зависимость позволяет нам согласиться с тем, что стресс, будучи особым типом состояний, может иметь нормальный, пограничный и патологический уровни выраженности».

Экзаменационный стресс и его преодоление.

Одной из самых распространённых школьных проблем, связанных с тревогой, является проблема перегрузки. Переутомление ведёт к неудачам, а опыт неудач, накапливаясь, рождает страх, неуверенность, эмоциональную нестабильность и новые неудачи. К таким проблемам относятся и экзамены.

Эмоциональное состояние личности старшеклассника в ситуации выпускного экзамена практически не изучено. Можно в качестве примера привести работы психологов О.В. Овчинниковой и Э.Ю. Пунга А.О. Прохорова, которые выяснили, что состояние человека в стрессовой обстановке (например, на экзамене) характеризуется той или иной степенью психологического дискомфорта, уровнем тревожности. Введение в качестве индикатора психической напряжённости показателей тревожности позволяет количественно измерить и дать психологическую интерпретацию собственно эмоционального компонента психического состояния.

Экзамены для подавляющего большинства старших школьников - это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Экзаменационная ситуация с участием родителей, предварительной "накачкой", непременным ожиданием своей очереди за дверью нередко становится серьёзной психической травмой. Лишь день полного покоя после экзамена может "восстановить форму" ученика. "К сожалению, - отмечают психологи, - графики сдачи экзаменов и традиции их организации зачастую противоречат элементарным психологическим правилам".

Фактор тревожности в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается: в чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;

- в паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть;
- в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове";
- в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;
- в растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Откуда же берется экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха.

Являясь эмоциональной реакцией на стресс, тревожность существенным образом влияет на поведение, оказывая либо активизирующее, либо дезорганизирующее воздействие. Поэтому большое значение приобретает изучение данного состояния в учебной деятельности человека с целью повышения его работоспособности в экстремальных условиях. В психологическом плане состояние тревожности характеризует временный, но относительно устойчивый уровень активности человека. Психические состояния имеют рефлекторную природу и формируются в определённой обстановке под воздействием внутренних физиологических состояний организма. Определённые состояния возникают в процессе специфических социальных воздействий.

Состояние вызывается или сильными, значительными для личности воздействиями, или же слабыми, но длительно действующими раздражителями. Особенности состояний зависит

и от свойств личности, в первую очередь от типологических и характерологических особенностей человека. Проследивая соотношение психических состояний и типологических свойств личности, психологи делают вывод о том, что “картина поведения, темперамента человека и действительный тип нервной системы в повседневной жизни личности нередко не совпадают. В поведении одного и того же человека в различных условиях обнаруживается резко различные динамические особенности. Эти различия зависят от временных состояний высшей нервной деятельности”.

Наиболее часто экзаменационные переживания школьника связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке.

Особенности самооценки влияют на всё стороны жизни человека: на эмоциональное самочувствие и отношение с окружающими, на удовлетворённость работой, учёбой.

В старшем школьном возрасте самооценка неустойчива, колеблется от предельно высокого уровня до крайне низкого.

Когда в самооценке сталкиваются очень высокие притязания и сильная неуверенность в себе, то в результате проявляются острые эмоциональные реакции (нервозность, истерики, слёзы). В психологии этот феномен получил название "аффекта неадекватности". Люди с аффектом неадекватности хотят во всём быть первыми, даже тогда, когда первенство не имеет никакого принципиального значения.

Аффект неадекватности не только препятствует правильному формированию отношения личности к себе, но и искажает многие его связи с окружающим студента миром. Такие люди часто ждут от других подвоха, недоброжелательства. Всякую, даже нейтральную или заведомо беспроблемную, ситуацию они склонны воспринимать как угрожающую. Любая ситуация проверки компетентности - экзамен, тест - для таких людей оказывается просто непереносимой.

Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребёнку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребёнка, его способности интересы и склонности. Наиболее распространённая разновидность такого воспитания - система "ты должен быть отличником". Выраженные проявления тревоги часто наблюдаются даже у хорошо успевающих детей, которые отличаются добросовестностью, требовательностью к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания.

Стремясь выработать у детей в первую очередь такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют их и без того нелёгкое положение, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечёт для таких детей внутреннее наказание. Это приводит к появлению чувства неуверенности в своих силах, к чувству тревожности. Как считают уже цитированные нами московские исследователи: “Ведущей причиной невротических страхов, различных форм навязчивостей в этой группе детей были острые или хронические психотравмирующие ситуации, неблагоприятная обстановка в семье, неправильные подходы к воспитанию ребенка, а также трудности во взаимоотношениях с педагогом (Любая ориентация ребёнка на внешний успех, на такой результат деятельности, который можно оценить, сравнить, резко увеличивает возможность развития тревоги. Когда о ребёнке судят по конкретному результату его действий (по экзаменационной отметке или уровню спортивных достижений), творческая раскованность сменяется страхом "вдруг не смогу?" или отрицательной уверенностью "наверняка не смогу").

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать». Существуют слова, которые поддерживают

детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

Педагоги также могут помочь ребенку в столь сложный для него период. Мы хотели бы предложить некоторые рекомендации психологов для организаторов экзаменов и педагогов: сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;

создайте ситуацию эмоционального комфорта;

ни в коем случае не нагнетайте обстановку, постоянно напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов;

создайте ситуацию успеха, применяйте поощрение. В этом огромную роль играет поддерживающее высказывание «Я уверен(а), что ты справишься»;

очень важно, чтобы неуверенный в себе школьник получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора

ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько», Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания;

помогайте подростку поверить в себя и свои способности;

помогайте подростку избежать ошибок;

поддерживайте выпускника при неудачах;

подробно расскажите выпускникам, как будет происходить экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена;

приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;

учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Итак, чтобы поддержать ребенка во время экзаменов, необходимо:

опираться на сильные стороны ребенка;

помнить о его прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;

избегать подчеркивания промахов ребенка, не напоминать о прошлых неудачах;

помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

создать в школе и классе обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать уважение к ребенку;

От того насколько психологически грамотно дети справятся с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только результат самих экзаменов, но и состояние их здоровья.

Таким образом, стрессовым можно считать практически любое состояние человека, на которого воздействуют любые факторы внешней и внутренней сред, вызывающие ответную реакцию организма. Специфика стресса состоит в сознательной переработке отрицательных эмоций с участием механизмов психологической защиты личности.

В подготовке к экзаменам можно использовать следующие приемы саморегуляции эмоционального состояния:

1) любые виды релаксации с целью избавления от постоянного напряжения одних и тех же групп мышц, например, метод «прогрессивной релаксации», использование мысленных ассоциаций на расслабление (для снятия избыточного эмоционального напряжения);

4.3. Лабораторные работы.

Учебным планом не предусмотрены.

4.4. Практические занятия.

<i>№ п/п</i>	<i>Номер раздела дисциплины</i>	<i>Наименование практического занятия</i>	<i>Объем (час.)</i>	<i>Вид занятия в ин- терактивной, активной, инновационной формах, (час.)</i>
1	1.	Состояние как психическое явление.	2	-
2		Классификация психических состояний и их регуляция.	2	-
3		Проблема психологической диагностики функциональных состояний	4	
4		Этапы развития саморегуляции в онтогенезе	4	
5	2.	Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.	4	-
6		Контроль за нервно-психической напряженностью и настроением.	4	-
7	3.	Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.	4	-
8		Контроль за нервно-психической напряженностью и настроением.	4	Работа в малых группах, анализ случаев. (2 час.)
9		Краткая характеристика основных методов саморегуляции.	4	Работа в малых группах, анализ случаев. (2 час.)
10		Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.	4	Работа в малых группах, анализ случаев. (2 час.)
11	4.	Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.	2	Работа в малых группах, анализ случаев. (2 час.)
12		Экзаменационный стресс и саморегуляция.	2	Работа в малых группах, анализ случаев. (2 час.)
ИТОГО			40	10

4.5. Контрольные мероприятия: курсовой проект (курсовая работа), контрольная работа, РГР, реферат.

Учебным планом не предусмотрены.

**5. МАТРИЦА СООТНЕСЕНИЯ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ К ФОРМИРУЕМЫМ В НИХ
КОМПЕТЕНЦИЯМ И ОЦЕНКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>№, наименование разделов дисциплины</i>	<i>Компетенции</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Компетенции</i>			<i>Σ комп.</i>	<i>t_{ср}, час</i>	<i>Вид учебных за- нятий</i>	<i>Оценка результатов</i>
			<i>ОПК</i>	<i>ОПК</i>	<i>ПК</i>				
			<i>1</i>	<i>12</i>	<i>32</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8		
1. Проблема описания психических состояний.		42	+	+	+	3	14	Лк, ПЗ, СР	экзамен
2. Концепции психической саморегуляции.		28	+	+	+	3	9,33	Лк, ПЗ, СР	экзамен
3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.		56	+	+	+	3	18,66	Лк, ПЗ, СР	экзамен
4. Профилактика неблагоприятных состояний человека.		18	+	+	+	3	6	Лк, ПЗ, СР	экзамен
<i>всего часов</i>		144	48	48	48	2	48		

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Серебрякова, К. А. Психологическое консультирование в работе школьного психолога : учебное пособие / К. А. Серебрякова. - Москва : Академия, 2010. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
2. Пахальян, В. Э. Личностно-ориентированное консультирование в образовании. Методология и организация : учебное пособие / В. Э. Пахальян. - Москва : ПЕР СЭ, 2003. - 96 с.
3. Игумнов, С. А. Психотерапия детей и подростков : учебное пособие / С. А. Игумнов. - Ростов-на-Дону ; Минск : Феникс; МЕТ, 2005. - 288 с. - (Психологический практикум).

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование издания	Вид занятия	Кол-во экзemplяров в библиотеке, шт.	Обеспеченность экз/чел.
1	2	3	4	5
Основная литература				
1.	Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под общ. ред. Н.С. Хрустальной. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с. - ISBN 978-5-288-05660-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458103 .	ПЗ, СР	1 (эп)	1
2.	Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : 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 .	ПЗ, СР	1 (эп)	1
3.	Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2771-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477464 .	ПЗ, СР	1 (эп)	1
Дополнительная литература				
4.	Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с. : ил. - ISBN 978-5-906879-70-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483174 .	ПЗ, СР	1 (эп)	1
5.	Капустин, С.А. Критерии нормальной и аномальной личности в психотерапии и психологическом консультировании / С.А. Капустин. - Москва : Когито-Центр, 2014. - 240 с. : табл. -	ПЗ, СР	1 (эп)	1

	(Университетское психологическое образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89353-419-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271648 .			
6.	Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с. - Библиогр.: с. 109-111. - ISBN 978-5-9765-2427-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461088 .	ПЗ, СР	1 (эп)	1

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО - ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Электронный каталог библиотеки БрГУ
http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID=.
2. Электронная библиотека БрГУ
<http://ecat.brstu.ru/catalog> .
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»
<http://biblioclub.ru> .
4. Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»
<http://e.lanbook.com> .
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://window.edu.ru> .
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru> .
7. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)
<https://uisrussia.msu.ru/> .
8. Национальная электронная библиотека НЭБ
<http://xn--90ax2c.xn--plai/how-to-search/> .

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия представляют собой смысловой центр дисциплины и выполняют сразу несколько функций. В первую очередь, общая логика каждого практического занятия представляет собой последовательное выяснение ряда (обычно, не более 7–9) вопросов. Эффективность каждого практического занятия может быть достаточно объективно оценена как преподавателем, так и студентами – в зависимости от того, насколько полными и содержательными оказались решения поставленных проблем.

В процессе практического занятия, большинство студентов выступают с краткими обзорами прочитанных текстов, характеризуя их со следующих позиций:

1. Общие характеристики текста: автор, тема, жанр, время создания, адресат и пр.
2. Обсуждаемые вопросы и проблемы.
3. Используемые концепты и представления.
4. Методология исследования/описания/моделирования.
5. Основные результаты и выводы, сделанные автором.
6. Возможные направления и формы дальнейшего использования представленной информации.
7. Общая (экспертная) оценка представленного текста.

Таким образом, каждый участник практического занятия опыт краткого представления результатов углубленного чтения некоторых текстов, а, с другой стороны, слушания и участия в дискуссии.

Практические занятия предполагают использование множества взаимосвязанных и взаимно-дополняющих методов, в том числе:

- доклад по материалам статьи (исследования);
- проблемная микролекция – лекционная форма, в которой процесс обучения студентов приближен к поисковой, исследовательской деятельности;
- анализ конкретных ситуаций (case-study), предполагающий определение проблемы, ее коллективное обсуждение, позволяющее познакомить студентов с вариантами разрешения конкретной проблемной ситуационной задачи;
- дискуссия, включающий элементы «мозгового штурма», который строится на основе диалогического общения участников в процессе обсуждения и разрешения теоретических и практических проблем;
- «круглый стол», ориентированный на выработку умений обсуждать проблемы, обосновывать предполагаемые решения и отстаивать свои убеждения;
- «мозговой штурм», актуализирующий организацию коллективной мыслительной деятельности по поиску нетрадиционных путей и способов решения конкретной проблемы.

Предпочтительным является проведение экзамена в форме студенческой конференции, посвященной обзору происходящих в образовании инновационных процессов и, одновременно, проектированию оригинальных инновационных решений.

Рекомендации по выполнению заданий и подготовке к практическому занятию:

конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение педагогических ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ педагогического опыта.

- определение цели самостоятельной работы; конкретизация познавательной (проблемной или практической) задачи;
- самооценка готовности к самостоятельной работе по решению поставленной или выбранной задачи;
- выбор адекватного способа действий, ведущего к решению задачи (выбор путей и средств для ее решения);
- планирование (самостоятельно или с помощью преподавателя) самостоятельной работы по решению задачи;
- реализация программы выполнения самостоятельной работы;
- осуществление в процессе выполнения самостоятельной работы управленческих актов: контроль за ходом самостоятельной работы, самоконтроль промежуточных и конечного результатов работы, корректировка на основе результатов самоконтроля программ выполнения работы, устранение ошибок и их причин.

Индивидуальные задания проектного типа связано с настоящей или будущей профессиональной деятельностью студента. В этом качестве могут использоваться:

- задания на проведение микроисследований (составление анкет и проведение анкетирования по тем или иным актуальным проблемам, наблюдение за качественными характеристиками процессов, интервьюирование преподавателей или экспертов),
- задания на разработку элементов программно-методического и дидактического обеспечения;
- задания на разработку нормативной документации и методических указаний, создание проектной документации для здоровьесберегающих технологий в образовании.

9.1. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ

Раздел 1. Раздел 1. Проблема описания психических состояний.

Практическое занятие №1 Состояние как психическое явление.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния).

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект, проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния).

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния).

Практическое занятие №2 Классификация психических состояний и их регуляция.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Классификация психических состояний.
2. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
3. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний. Регуляция состояния.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консуль-

тативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект, проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Классификация психических состояний.
2. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
3. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний. Регуляция состояния.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Высшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Классификация психических состояний.
2. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
3. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний. Регуляция состояния.

Практическое занятие №3 Проблема психологической диагностики функциональных состояний.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
2. Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний.
3. Психология неравновесных состояний.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект, проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
2. Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний.
3. Психология неравновесных состояний.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.

2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
2. Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний.
3. Психология неравновесных состояний.

Практическое занятие №4 Этапы развития саморегуляции в онтогенезе.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа расширение представления о заявленной теме, обсуждение полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Этапы развития саморегуляции в онтогенезе.
2. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
3. Роль обучающего взрослого в становлении саморегуляции.
4. Типы саморегуляции у детей.
5. Возрастные особенности саморегуляции.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект, проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Этапы развития саморегуляции в онтогенезе.
2. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
3. Роль обучающего взрослого в становлении саморегуляции.
4. Типы саморегуляции у детей.
5. Возрастные особенности саморегуляции.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Этапы развития саморегуляции в онтогенезе.
2. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).
3. Роль обучающего взрослого в становлении саморегуляции.
4. Типы саморегуляции у детей.
5. Возрастные особенности саморегуляции.

Раздел 2. Концепции психической саморегуляции.

Практическое занятие №5 Понятие психической саморегуляции.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа разрабатывается проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта, представление полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Понятие психической саморегуляции.
2. Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование».
3. Особенности процессов психического саморегулирования.
4. Виды психической саморегуляции.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, заполненная таблица, опорный конспект, проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Понятие психической саморегуляции.
2. Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование».
3. Особенности процессов психического саморегулирования.
4. Виды психической саморегуляции.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Понятие психической саморегуляции.
2. Понятия «управление», «самоуправление», «саморегулирование».
3. Особенности процессов психического саморегулирования.
4. Виды психической саморегуляции.

Практическое занятие №6 Психологические и физиологические механизмы саморегуляции.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа разрабатывается проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта, представление полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Психологические механизмы саморегуляции.
2. Саморегуляция как внутренний диалог.
3. Взгляды Л. С. Выготского, А. Р. Лурия на саморегуляцию.
4. Физиологические основы саморегуляции.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, опорный конспект. Проектирование, групповое, индивидуальное. Письменные домашние задания.

Задания для самостоятельной работы:

1. Психологические механизмы саморегуляции.
2. Саморегуляция как внутренний диалог.
3. Взгляды Л. С. Выготского, А. Р. Лурия на саморегуляцию.
4. Физиологические основы саморегуляции.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Психологические механизмы саморегуляции.
2. Саморегуляция как внутренний диалог.
3. Взгляды Л. С. Выготского, А. Р. Лурия на саморегуляцию.
4. Физиологические основы саморегуляции.

Раздел 3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.

Практическое занятие №7 Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа разрабатывается проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта, представление полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.
2. Основные задачи коррекции психического состояния.
3. Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач.
4. Общее и специфическое в методах саморегуляции.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, опорный конспект, реферат

Задания для самостоятельной работы:

1. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.
2. Основные задачи коррекции психического состояния.
3. Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач.
4. Общее и специфическое в методах саморегуляции.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Высшэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.
2. Основные задачи коррекции психического состояния.
3. Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач.
4. Общее и специфическое в методах саморегуляции.

Практическое занятие №8 Контроль за нервно-психической напряженностью и настроением.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа разрабатывается проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта, представление полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Контроль внешних проявлений эмоций.
2. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.
3. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания.
4. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, опорный конспект, реферат, защита итогового исследовательского проекта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Контроль внешних проявлений эмоций.
2. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.
3. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания.
4. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Высшэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Контроль внешних проявлений эмоций.
2. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.

3. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания.
4. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.

Практическое занятие №9 Краткая характеристика основных методов саморегуляции.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа разрабатывается проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта, представление полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, АТ, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника.
2. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ).
3. Медитация. Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону).
4. Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу).
5. Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, опорный конспект, реферат

Задания для самостоятельной работы:

1. Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, АТ, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника.
2. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ).
3. Медитация. Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону).
4. Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу).
5. Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, АТ, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника.
2. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ).
3. Медитация. Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону).
4. Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу).
5. Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия.

Практическое занятие №10 Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний. Основные приемы саморегуляции состояний.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа разрабатывается проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта, представление полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Оптимизация режима труда и отдыха.
2. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.
3. Основные приемы саморегуляции состояний.
4. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, опорный конспект, реферат, защита итогового исследовательского проекта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Оптимизация режима труда и отдыха.
2. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.
3. Основные приемы саморегуляции состояний.
4. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 432 с.

3. Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Оптимизация режима труда и отдыха.
2. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.
3. Основные приемы саморегуляции состояний.
4. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика.

Практическое занятие №11 Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа разрабатывается проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта, представление полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Нервно-мышечная релаксация.
2. Роль функциональной музыки в саморегуляции.
3. Трудные (неблагоприятные) психические состояния как объект саморегуляции.
4. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, опорный конспект, реферат

Задания для самостоятельной работы:

1. Нервно-мышечная релаксация.
2. Роль функциональной музыки в саморегуляции.
3. Трудные (неблагоприятные) психические состояния как объект саморегуляции.
4. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Высшэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.
2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Нервно-мышечная релаксация.
2. Роль функциональной музыки в саморегуляции.
3. Трудные (неблагоприятные) психические состояния как объект саморегуляции.
4. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.

Практическое занятие №12 Экзаменационный стресс и саморегуляция.

Цель работы: на основе рефлексивного анализа разрабатывается проект модели профессиональной подготовки психолога-консультанта, представление полученных результатов и их конструктивная критика, сравнение, обобщение материалов.

Задание: Изучить предлагаемые вопросы.

1. Значение навыков саморегуляции для студентов.
2. Использование приемов саморегуляции во время экзаменационной сессии.
3. Экзаменационный стресс и его преодоление.

Порядок выполнения:

Конспектирование учебной и научной литературы, работа с понятиями, решение педагогических ситуаций и задач, сбор и анализ практического материала, выполнение вопросов и заданий для самостоятельной работы, учебно-исследовательских заданий, решение консультативных ситуаций и задач, подготовка сообщений и рефератов по предлагаемым темам, анализ консультативного опыта.

Форма отчетности:

Устные ответы на вопросы, опорный конспект, реферат, защита итогового исследовательского проекта.

Задания для самостоятельной работы:

1. Значение навыков саморегуляции для студентов.
2. Использование приемов саморегуляции во время экзаменационной сессии.
3. Экзаменационный стресс и его преодоление.

Основная литература:

1. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности : учебник для вузов / Л.М. Крыжановская. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
2. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология : учебник / Ю.Г. Фролова. - Минск : Высшэйшая школа, 2016. - 432 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.

2. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования : учебно-методическое пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2015. - 115 с.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Значение навыков саморегуляции для студентов.
2. Использование приемов саморегуляции во время экзаменационной сессии.
3. Экзаменационный стресс и его преодоление.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN NoLevel
2. Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN NoLevel
3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Security

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

<i>Вид занятия</i>	<i>Наименование аудитории</i>	<i>Перечень основного оборудования</i>	<i>№ ПЗ</i>
1	2	3	4
ЛЗ	Лекционные аудитории	-	ПЗ № 1- № 9
ПЗ	Лекционные аудитории	-	ПЗ № 1 - № 9
КР	ЧЗ 3 ЧЗ 1	Оборудование 15 ПК-CPU 5000/RAM 2Gb/HDD (Монитор TFT 19 LG 1953S-SF); принтер HP LaserJet P3005 Оборудование 10 ПК i5-2500/H67/4Gb (Монитор TFT 19 Samsung); принтер HP LaserJet P2005D	-

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Описание фонда оценочных средств (паспорт)

№ компетенции	Элемент компетенции	Раздел	Тема	ФОС	
ОПК-1	способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.	1. Проблема описания психических состояний.	1.1 Состояние как психическое явление.	Вопросы к экзамену 1.1-1.2.	
			1.2. Классификация психических состояний и их регуляция.	Вопросы к экзамену 1.3-1.4.	
			1.3. Проблема психологической диагностики функциональных состояний	Вопросы к экзамену 1.5-1.6.	
			1.4. Этапы развития саморегуляции в онтогенезе	Вопросы к экзамену 1.7-1.8.	
	ОПК-12	способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	2. Концепции психической саморегуляции.	2.1. Понятие психической саморегуляции.	Вопросы к экзамену 2.1-2.2.
				2.2. Психологические и физиологические механизмы саморегуляции.	Вопросы к экзамену 2.3-2.4.
	ПК-32	способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся.	3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.	3.1. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.	Вопросы к экзамену 3.1-3.2.
				3.2. Контроль за нервно-психической напряженностью и настроением.	Вопросы к экзамену 3.3-3.4.
				3.3. Краткая характеристика основных методов саморегуляции.	Вопросы к экзамену 3.5-3.6.
				3.4. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.	Вопросы к экзамену 3.7.-3.8.
			4 Профилактика неблагоприятных состояний человека.	4.1. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.	Вопросы к экзамену 4.1-3.2.
				4.2. Экзаменационный стресс и саморегуляция.	Вопросы к экзамену 4.3-4.4.

2. Вопросы к зачету

№ п/п	Компетенции		ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ	№ и наименование раздела
	Код	Определение		
1	2	3	4	5
1. 2.	ОПК-1	способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.	<p>1.1 Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).</p> <p>1.2 Характеристики состояния (состав характеристик, активация и тонус, временные и эмоциональные характеристики, осознанность состояния).</p> <p>1.3 Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.</p> <p>1.4 Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний. Регуляция состояния.</p> <p>1.5 Проблема психологической диагностики функциональных состояний.</p> <p>1.6 Синергетическая парадигма в исследованиях психических состояний. Психология неравновесных состояний.</p> <p>1.7 Этапы развития саморегуляции в онтогенезе. Саморегуляция как высшая психическая функция (по Л. С. Выготскому).</p> <p>1.8 Роль обучающего взрослого в становлении саморегуляции. Типы саморегуляции у детей. Возрастные особенности саморегуляции.</p>	1. Проблема описания психических состояний.
	ОПК-12	способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.		
	ПК-32	способностью проводить консультации,		

		<p>профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся.</p>	<p>3.1 Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Основные задачи коррекции психического состояния.</p> <p>3.2 Средства и методы ПСР в зависимости от функциональных задач. Общее и специфическое в методах саморегуляции.</p> <p>3.3 Контроль внешних проявлений эмоций. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.</p> <p>3.4 Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.</p> <p>3.5 Краткая характеристика основных методов саморегуляции: самовнушение, самогипноз, медитация, мышечная релаксация, АТ, идеомоторная тренировка, визуализация, мнемотехника. Метод произвольного самовнушения (по Э. Куэ).</p> <p>3.6 Медитация. Активная нервно-мышечная релаксация (по Э. Джекобсону). Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу). Саморегуляция и телесно-ориентированная психотерапия.</p> <p>3.7 Оптимизация режима труда и отдыха. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.</p> <p>3.8 Основные приемы саморегуляции состояний. Роль психологической подготовки к деятельности. Специализированная гимнастика.</p>	<p>3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.</p>
			<p>4.1 Нервно-мышечная релаксация. Роль функциональной музыки в саморегуляции.</p> <p>4.2 Трудные (неблагоприятные) психические состояния как объект саморегуляции. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.</p> <p>4.3 Значение навыков саморегуляции для студентов. Использование приемов саморегуляции во время экзаменационной сессии.</p> <p>4.4 Экзаменационный стресс и его преодоление.</p>	<p>4. Профилактика неблагоприятных состояний человека.</p>

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Оценка	Критерии
<p>Знать: ОПК-1 - категориальный и научно-методологический аппарат дисциплины, теории развития, подходы к решению проблем развития.</p> <p>ОПК-12 - базовые аспекты здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ПК-32 - этические основы консультационной помощи по вопросам самоопределения и профессиональной ориентации учащихся; - теоретико-методологические основы планирования и организации профориентационной работы в образовательном учреждении.</p>	<p>Отлично</p>	<p>- знает теоретические основы и положения, определяющие организацию здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, основные психолого-педагогические проблемы в современном образовании;</p> <p>- умеет компетентно выбирать эффективные здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, демонстрировать знания, полученные на занятиях и в процессе самостоятельного изучения, использовать полученные знания на практике;</p> <p>- хорошо владеет эффективными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, знаниями и технологиями, необходимыми для эффективного выстраивания профессиональной деятельности.</p>
<p>Уметь: ОПК-1 - пользоваться специальной и справочной литературой; - критически анализировать и оценивать различные подходы в психологии развития.</p> <p>ОПК-12 - анализировать условия и факторы, способствующие реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, выбирать эффективные приемы и методы организации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Хорошо</p>	<p>- твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его без существенных ошибок, правильно применяет теоретические положения при решении конкретных задач, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений;</p> <p>- владеет эффективными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, знаниями и технологиями, необходимыми для эффективного выстраивания профессиональной.</p> <p>- по ходу изложения допускает небольшие пробелы, не искажающие содержания ответа.</p>
<p>ПК-32 - оперативно ориентиро-</p>	<p>Удовлетворительно</p>	<p>- не совсем твердо владеет программным материалом, знает основные теоретические положения изучаемого курса, обладает достаточными для продолжения обучения и предстоящей профессиональной деятельности, знаниями. Выполняет текущие задания, устанавливаемые</p>

<p>ваться в сложных профессиональных случаях, конфликтных ситуациях и эффективно решать, возникающие проблемы; разрабатывать программы тренингов, дискуссий, игр с учетом социальных и индивидуальных запросов участников образовательного процесса.</p>		<p>графиком учебного процесса. При ответах допускает малозначительные погрешности, искажения логической последовательности при изложении материала, неточную аргументацию теоретических положений курса, испытывает затруднения при решении задач.</p>
<p>Владеть: ОПК-1</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками в подборе соответствующих возрасту методов диагностики и консультирования и использования их в работе психолога; - навыками решения практических задач, связанных с возрастным консультированием, возрастной диагностикой, психопрофилактикой возрастных проблем. <p>ОПК-12</p> <ul style="list-style-type: none"> - отдельными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности. <p>ПК-32</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными средствами психологической диагностики и коррекции, необходимыми для изучения личности в процессе самоопределения и профессиональной деятельности, при взаимодействии ее с членами трудового коллектива. 	<p>Неудовлетворительно</p>	<p>имеются серьезные пробелы в знании учебного материала, допускаются принципиальные ошибки при выполнении предусмотренных программой контрольных заданий. Уровень знаний недостаточен для дальнейшей учебы и будущей профессиональной деятельности.</p>

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Дисциплина «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний» направлена на ознакомление с теорией и практикой целостного педагогического процесса, с позиций современной педагогической науки и накопленного опыта практической работы, с основами здоровьесберегающей педагогической деятельности, ее гуманистической природой, с про-

фессионально значимыми качествами личности педагога и особенностями педагогического общения. На получение студентами теоретических знаний, практических навыков и компетенций в обучении и воспитании подрастающего поколения.

Изучение дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний» предусматривает:

- лекционные занятия
- практические занятия
- самостоятельная работа.

При подготовке к экзамену по наиболее сложным вопросам, ключевым проблемам и важнейшим понятиям необходимо сделать краткие письменные записи в виде тезисов, планов, определений. Запись включает дополнительные моторные ресурсы памяти.

Учебники пишутся представителями различных научных школ и направлений, по-разному освещают, интерпретируют инновационный процесс и его составляющие, в каждом из них есть плюсы и минусы, сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки, одни вопросы раскрываются более глубоко и основательно, другие поверхностно или вообще не раскрываются. Поэтому для сравнения учебной информации и раскрытия всего многообразия процесса инноватики желательно использовать два и более учебных пособия.

Не следует бояться дополнительных и уточняющих вопросов на зачете. Они, как правило, задаются для выявления общей подготовленности студента, или в рамках вопроса для уточнения высказанной студентом мысли.

Среди основных критериев оценки ответа студента можно выделить следующие:

- правильность ответа на вопрос, то есть верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов;
- полнота и одновременно лаконичность ответа;
- новизна учебной информации, степень использования последних научных достижений и нормативных источников;
- умение связать теорию с практикой и творчески применить знания к оценке сложившейся педагогической ситуации;
- логика и аргументированность изложения;
- грамотное комментирование, приведение примеров и аналогий;
- культура речи.

Все это позволяет преподавателю оценивать как знания, так и форму изложения материала.

В процессе проведения практических занятий происходит закрепление знаний, формирование умений и навыков реализации представления о профессиональной деятельности, развитие у обучающихся гуманитарного мышления и интеллектуальных способностей как средства индивидуального освоения учебной дисциплины.

Самостоятельную работу необходимо начинать с изучения рекомендованной литературы и составления простых планов прочитанных текстов и учебных пособий.

При работе над рекомендованными источниками и литературой необходимо помнить, что здесь недостаточно ограничиваться лишь беглым ознакомлением или просмотром текста. Рекомендации для работы с текстом:

а) сформулируйте общее представление о произведении (ознакомьтесь с заголовком, оглавлением, если оно имеется, просмотрите текст) и целях его создания (обратите внимание на дату написания, реконструируйте, опираясь на уже имеющиеся сведения и привлекая дополнительные, историческую ситуацию, определите причины, побудившие автора написать работу);

б) внимательно прочтите текст, возвращаясь к отдельным положениям, выделяя непонятное. Снимите неясности, используя словари, справочную литературу;

в) разделите текст на законченные в смысловом отношении части. Анализируя каждую из них, попытайтесь выделить основные положения, идеи автора, а также его аргументацию. Раскройте связи теоретических положений и конкретных фактов, определяя ту их совокупность, которая послужила основой для сделанного вывода;

г) еще раз просмотрите весь текст, установите логические связи между выделенными частями, составьте структурный план.

В процессе консультации с преподавателем выявляются и устраняются возможные пробелы в знаниях обучающихся, уточняется и актуализируется предметное поле дисциплины. Работа с литературой является важнейшим элементом в получении знаний по дисциплине. Прежде всего, необходимо воспользоваться списком рекомендуемой по данной дисциплине литературой. Дополнительные сведения по изучаемым темам можно найти в периодической печати и Интернете. Предусмотрено проведение аудиторных занятий в сочетании с внеаудиторной работой

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Методы регуляции и саморегуляции психических состояний

1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических технологий), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

Задачами изучения дисциплины являются:

- ознакомить обучающихся с теоретическими основами саморегуляции.
- в процессе изучения методов и конкретных методик саморегуляции способствовать практическому освоению их обучающимися.
- помочь адаптации обучающихся к условиям вузовского обучения, а также начальному профессиональному и личностному самоопределению обучающихся.

2. Структура дисциплины

2.1 Распределение трудоемкости по отдельным видам учебных занятий, включая самостоятельную работу: лекции – 20 часов, практические занятия – 40 часов, самостоятельная работа – 84 часов.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 180 часов, 5 зачетных единицы.

2.2 Основные разделы дисциплины:

- 1 - Проблема описания психических состояний
- 2 - Концепции психической саморегуляции
- 3 - Методы психологической саморегуляции функциональных состояний
- 4 - Профилактика неблагоприятных состояний человека

3. Планируемые результаты обучения (перечень компетенций)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование 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.
- (ПК -32) - способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся.

4. Вид промежуточной аттестации: экзамен

**Протокол о дополнениях и изменениях в рабочей программе
на 20__-20__ учебный год**

1. В рабочую программу по дисциплине вносятся следующие дополнения:

2. В рабочую программу по дисциплине вносятся следующие изменения:

Протокол заседания кафедры № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.,
(разработчик)

Заведующий кафедрой _____
(подпись)

(Ф.И.О.)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Описание фонда оценочных средств (паспорт)

№ компетенции	Элемент компетенции	Раздел	Тема	ФОС
ОПК-1	способность учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.	1. Проблема описания психических состояний.	1.1 Состояние как психическое явление.	Отчеты по ПЗ, тесты
			1.2. Классификация психических состояний и их регуляция.	Отчеты по ПЗ, тесты
			1.3. Проблема психологической диагностики функциональных состояний	Отчеты по ПЗ, тесты
			1.4. Этапы развития саморегуляции в онтогенезе	Отчеты по ПЗ, тесты
ОПК-12	способность использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.	2. Концепции психической саморегуляции.	2.1. Понятие психической саморегуляции.	Отчеты по ПЗ, тесты
			2.2. Психологические и физиологические механизмы саморегуляции.	Отчеты по ПЗ, тесты
		3. Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.	3.1. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.	Отчеты по ПЗ, тесты
			3.2. Контроль за нервно-психической напряженностью и настроением.	Отчеты по ПЗ, тесты
ПК-32	способностью проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся.	4 Профилактика неблагоприятных состояний человека.	3.3. Краткая характеристика основных методов саморегуляции.	Отчеты по ПЗ, тесты
			3.4. Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.	Отчеты по ПЗ, тесты
			4.1. Роль саморегуляции в психогигиене и психопрофилактике.	Отчеты по ПЗ, тесты
			4.2. Экзаменационный стресс и саморегуляция.	Отчеты по ПЗ, тесты

3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели	Оценка	Критерии
<p>Знать: ОПК-1 - категориальный и научно-методологический аппарат дисциплины, теории развития, подходы к решению проблем развития.</p> <p>ОПК-12 - базовые аспекты здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ПК-32 - этические основы консультационной помощи по вопросам самоопределения и профессиональной ориентации учащихся; - теоретико-методологические основы планирования и организации профориентационной работы в образовательном учреждении.</p>	<p>Отлично</p>	<p>- знает теоретические основы и положения, определяющие организацию здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, основные психолого-педагогические проблемы в современном образовании;</p> <p>- умеет компетентно выбирать эффективные здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, демонстрировать знания, полученные на занятиях и в процессе самостоятельного изучения, использовать полученные знания на практике;</p> <p>- хорошо владеет эффективными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, знаниями и технологиями, необходимыми для эффективного выстраивания профессиональной деятельности.</p>
<p>Уметь: ОПК-1 - пользоваться специальной и справочной литературой; - критически анализировать и оценивать различные подходы в психологии развития.</p> <p>ОПК-12 - анализировать условия и факторы, способствующие реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, выбирать эффективные приемы и методы организации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Хорошо</p>	<p>- твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его без существенных ошибок, правильно применяет теоретические положения при решении конкретных задач, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений;</p> <p>- владеет эффективными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологии в профессиональной деятельности, знаниями и технологиями, необходимыми для эффективного выстраивания профессиональной.</p> <p>- по ходу изложения допускает небольшие пробелы, не искажающие содержания ответа.</p>
<p>ПК-32 - оперативно ориентиро-</p>	<p>Удовлетворительно</p>	<p>- не совсем твердо владеет программным материалом, знает основные теоретические положения изучаемого курса, обладает достаточными для продолжения обучения и предстоящей профессиональной деятельности, знаниями. Выполняет текущие задания, устанавливаемые</p>

<p>ваться в сложных профессиональных случаях, конфликтных ситуациях и эффективно решать, возникающие проблемы; разрабатывать программы тренингов, дискуссий, игр с учетом социальных и индивидуальных запросов участников образовательного процесса.</p>		<p>графиком учебного процесса. При ответах допускает малозначительные погрешности, искажения логической последовательности при изложении материала, неточную аргументацию теоретических положений курса, испытывает затруднения при решении задач.</p>
<p>Владеть: ОПК-1</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками в подборе соответствующих возрасту методов диагностики и консультирования и использования их в работе психолога; - навыками решения практических задач, связанных с возрастным консультированием, возрастной диагностикой, психопрофилактикой возрастных проблем. <p>ОПК-12</p> <ul style="list-style-type: none"> - отдельными приемами и методами реализации здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности. <p>ПК-32</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными средствами психологической диагностики и коррекции, необходимыми для изучения личности в процессе самоопределения и профессиональной деятельности, при взаимодействии ее с членами трудового коллектива. 	<p>Неудовлетворительно</p>	<p>имеются серьезные пробелы в знании учебного материала, допускаются принципиальные ошибки при выполнении предусмотренных программой контрольных заданий. Уровень знаний недостаточен для дальнейшей учебы и будущей профессиональной деятельности.</p>

1. Понятие «Саморегуляция» в буквальном переводе с латинского языка (regular) означает:

1. регуляция
2. приводить в порядок
3. подчинять определенному правилу
4. налаживать
5. регулировать

2. В широком смысле психологическая саморегуляция означает один из уровней регуляции субъекта, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности.

3. Саморегуляция это.....

1. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
2. произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам
3. произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам

4. Сущность психической саморегуляции сводится к двум основным умениям:

1. регулировать свою психику постоянно
2. активизировать свою психику, когда надо
3. контролировать свою психику иногда
4. успокаивать свою психику, когда это необходимо

5. Психическое состояние это своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением к этому содержанию.

1. специфическое
2. эмоциональное
3. временное
4. устойчивое
5. поведенческое

6. Психические состояния отличаются:

1. плохой и хорошей окраской
2. в соответствии с возрастными особенностями
3. по половому признаку
4. выраженной индивидуальной особенностью

7. Психические состояния подразделяются на две группы:

1. состояния напряжения и расслабления
2. состояния ситуативные и личностные
3. состояния гармоничные и конфликтные

8. К ситуативным психическим состояниям относятся:

1. общефункциональные, определяющие общую поведенческую активность индивида
2. конфликтные психические состояния
3. оптимальные и кризисные состояния
4. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения
5. психические состояния нарушенного сознания

9. К устойчивым психическим состояниям личности относятся:

1. конфликтные психические состояния
2. оптимальные и кризисные состояния
3. состояния психического напряжения в сложных условиях деятельности и поведения
4. психические состояния нарушенного сознания
5. пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость)

10. Состояние бодрости является состоянием

1. общефункциональным
2. кризисным
3. оптимальным
4. пограничным

11. Пословица гласит: «Умный человек ищет выход из опасной ситуации, мудрый -»

1. всегда выйдет из нее
2. просчитывает все заранее
3. стремится не попадать в нее
4. использует свой опыт

12. Комплекс интеллектуальных, эмоционально-волевых проявлений в сложных условиях деятельности называется состоянием.....

1. общефункциональным
2. психического напряжения
3. кризисным
4. утомления

13. Соотнесите тип психического состояния с его составляющими

1. конфликтные состояния
2. кризисные состояния
3. депрессия
4. аффект

14. Острые аффективные реакции, шоковые расстройства психики в результате психических травм, неврозы – относятся к психическим состояниям.

1. кризисным
2. конфликтным
3. пограничным
4. общефункциональным

15. Соотнесите понятия и их определения

1. *состояние негативизма*
2. *ситуационная оппозиция личности*
3. *социальная отчужденность (аутизм)*
4. *депрессия*
5. устойчивая самонизоляция индивида в результате конфликтных взаимодействий с социальным окружением
6. резкая отрицательная оценка отдельных лиц, их поведения, деятельности, агрессивность по отношению к ним
7. отрицательное эмоционально-психическое состояние, сопровождающееся болезненной пассивностью
8. превалирование у личности отрицательных реакций, утрата положительных социальных контактов

16. Установите соответствие между перечнем волевых состояний и типом состояния, к которому они относятся

1. *практические положительные*
2. *практические отрицательные*
3. *мотивационные органические*
4. *мотивационные ориентировочные*
5. гипоксия, жажда, голод, сексуальное напряжение
6. скука, заинтересованность, любопытство, страх
7. мобилизация, воодушевление, активизация, подъем
8. переутомление, пресыщение, усталость, прострация

17. Установите соответствие между перечнем аффективных состояний и типом состояния, к которому они относятся

1. *гуманитарные положительные*
2. *гуманитарные отрицательные*
3. *эмоциональные положительные*
4. *эмоциональные отрицательные*
5. антипатия, вражда, ненависть, возмущение
6. симпатия, дружба, любовь, восхищение
7. волнение, грусть, тоска, печаль, горе
8. счастье, эйфория, экстаз, радость

18. Синонимом понятия «синойя» является:

1. повышенное внимание
2. рассеянность
3. сосредоточенность

19. Соотнесите психическое состояние с его характеристиками

1. *пассивность*
2. *активность*
3. *скука*
4. сопровождается разными оттенками и степенью отношения к предмету или процессу
5. характеризует некоторый фон активности при отсутствии заинтересованного отношения к чему-либо
6. связано с безразличным отношением к чему-либо

20. К неврологическим показателям функционального состояния и работоспособности относятся:

1. координация движений «пальценосовые пробы»
2. сухожильные рефлексы
3. исследование pH слюны
4. дрожание век при закрытых глазах
5. температура тела

21. К внешним эмоциональным проявлениям функционального состояния и работоспособности не относятся:

1. характерные особенности мимики и жестов
2. наличие общего понижения мышечного тонуса
3. выраженные изменения в интонации и в артикуляции
4. величина артериального давления
5. сухожильные рефлексы

22. О функциональном состоянии и работоспособности личности свидетельствуют следующие биохимические данные:

1. показатели силы и выносливости
2. показатели дыхания
3. показатели общего анализа крови

4. показатели экскреции гормонов
 5. исследование pH слюны
23. К психологическим и психофизиологическим показателям функционального состояния и работоспособности личности относятся:
1. показатели помехоустойчивости
 2. изменение цвета кожи
 3. данные пространственного восприятия и глазомера
 4. изменение температуры тела
 5. время и ошибки сенсомоторных реакций
24. В IV веке до н.э. лечебное воздействие музыки использовал.....
1. Платон
 2. Пифагор
 3. Парацельс
25. После X века исчезновение многих техник психического воздействия, создававшихся в течение тысячелетий связано с
1. переселением в Европу азиатских племен
 2. инквизицией
 3. появлением более совершенных методов
26. В XVI веке лечением прикосновением магнитов к больным частям тела занимался алхимик.....
1. Парацельс
 2. Месмер
 3. Куэ
27. В 1922 году Эмиль Куэ пришел к выводу, что не существует внушения как такового, есть только
28. Автором труда «Прогрессивная релаксация», написанного в 30-х годах прошлого века является:
1. А. Свядощ
 2. Э. Джекобсон
 3. Р. Бэндлер
29. Методы саморегуляции вегетативных функций человека, позволяющие непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них называются методом.....
1. самонаблюдения
 2. медитации
 3. биологической обратной связи
 4. релаксации
30. Аббревиатура БОС соответствует расшифровке
1. бессознательное оценивание ситуации
 2. биологически организованное самонаблюдение
 3. биологическая обратная связь
 4. бессознательно оцениваемое самочувствие
31. В среднем без еды человек может прожить месяц, без воды – неделю, без дыхания -
- 30 секунд
1. 1 минуту
 2. 2-3 минуты
 3. 5-6 минут
32. Дыхание это по жизненной важности процесс нашего организма.
1. первый
 2. второй
 3. третий
33. Дыхание – уникальная функция человека, обладающая следующими особенностями:
соотношение вдоха и выдоха влияет на настроение человека
учащенное дыхание способствует мышечному расслаблению
учащенное дыхание способствует быстрой мобилизации организма
это единственная вегетативная функция, которая подчиняется сознанию
34. «Мышечный корсет» - является
1. причиной физической нетренированности
 2. следствием психического напряжения
 3. последствием занятий мышечной релаксацией
35. Для достижения глубокого расслабления каких-либо мышц необходимо.....
1. несколько раз подряд повторить упражнение на расслабление
 2. затратить больше времени на выполнение упражнения
 3. предварительное и максимальное их напряжение
36. Такие когнитивные постулаты как: «Определение сферы своей компетентности», «Жить здесь и сейчас», «Лучшее – враг хорошего» являются средством снижения эмоционального напряжения и относятся к методу.....
1. мышечной релаксации
 2. рациональной психотерапии
 3. БОС
 4. аутогенной тренировки

37. Для того чтобы избавиться от стресса, нужно фиксироваться на:
1. своих отрицательных эмоциях
 2. положительных переживаниях
 3. проблеме
 4. путях выхода из него
 5. позитивных образах
38. Аббревиатуре НЛП соответствует расшифровка.....
1. нейроличностное предъявление
 2. научнолингвистическое программирование
 3. нейролингвистическое программирование
 4. нейролингвистический процесс
39. Основателями метода НЛП являются:
1. Ф. Перлз
 2. М. Эриксон
 3. Р. Бэндлер
 4. В. Сатир
 5. Дж. Гриндер
40. Техника «интеграция якорей» разработана в рамках метода.....
1. рациональной терапии
 2. аутогенной тренировки
 3. медитации
 4. нейролингвистического программирования
 5. биологической обратной связи
41. Техника «интеграция конфликтных частей» используется для разрешения.....конфликта.
1. внешнего межличностного
 2. внешнего межгруппового
 3. внутреннего
42. Задайте правильный порядок этапов техники «интеграция конфликтных частей».
1. поиск глубинной цели каждой части
 2. проводка в будущее
 3. выявление конфликтующих сторон
 4. выявление положительного намерения каждой части
 5. интеграция целей обеих частей
43. Соотнесите ведущий канал восприятия информации человеком с особенностями в его жестикуляции
1. *визуальный*
 2. *аудиальный*
 3. *кинестетический*
 4. жестикуляция рук вверх
 5. жестикуляция рук вниз, сосредоточена на касании самого себя
 6. жестикуляция практически отсутствует
44. Соотнесите ведущий канал восприятия информации человеком с особенностями в его высказываниях
1. *визуальный*
 2. *аудиальный*
 3. *кинестетический*
 4. «Какой светлый день»
 5. «Какой сегодня тяжелый день»
 6. «Какой тихий день»
45. Классическим восточным способом развития спокойного сосредоточения, создания ясности мышления, снятия умственно-эмоционального напряжения является.....
46. Связным дыханием называется дыхание.....
1. с обязательной паузой между вдохом и выдохом
 2. без пауз между вдохом и выдохом
 3. с длинным выдохом и коротким вдохом
47. Соотнесите характер дыхания с ситуацией, в которой оно применяется
1. *медленное и глубокое дыхание с акцентом на вдох*
 2. *быстрое и глубокое дыхание с акцентом на вдох*
 3. *быстрое и поверхностное дыхание*
 4. когда вы хотите отдохнуть
 5. когда вы боретесь со сном
 6. когда у вас истерика
48. Аббревиатура ПСР означает.....
1. психология саморазвития
 2. психическая саморегуляция
 3. психическое средство регуляции
50. Способность к яркой визуализации представлений называется

1. эйдетизмом
 2. синойей
 3. гипертензией
51. Революционное открытие Ганса Селье – автора первоначальной концепции стресса заключалось
1. в обнаружении специфических биохимических изменений в организме в ответ на разные воздействия
 2. в обнаружении феномена неспецифической реакции организма в ответ на разные воздействия
 3. в выявлении различных реакций организма на различные раздражители-стрессоры
52. Фактор, вызывающий стресс называется
53. В середине XX века Гансом Селье было введено такое понятие как
54. Основателем аутогенной тренировки является
1. Г.Селье
 2. И. Шульц
 3. Э. Куэ
 4. А. Алексеев
55. Автором метода «психомышечная тренировка», используемого в работе со спортсменами является.....
1. Г.Селье
 2. В. Кандыба
 3. И. Шульц
 4. А. Алексеев
56. Расположите в правильной последовательности стадии стресса.
1. стадия резистентности
 2. стадия тревоги
 3. стадия истощения
57. Перечислите факторы, способствующие переходу стресса в эустресс:
1. положительный эмоциональный фон
 2. недостаток нужной информации
 3. опыт решения подобных проблем в прошлом
 4. чувство беспомощности перед возникшей проблемой
58. Перечислите факторы, способствующие переходу стресса в дистресс:
1. чрезмерная сила стресса
 2. большая продолжительность стрессорного воздействия
 3. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды
 4. позитивный прогноз на будущее
59. Соотнесите вид стресса с его характеристикой.
1. *эмоциональный стресс*
 2. *психологический стресс*
 3. *биологический стресс*
 4. действие стрессора в первую очередь направлено на жизнь, здоровье и физическое благополучие, характер опасности реальный
 5. может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями, в нем преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка ресурсов, построение прогнозов и т. д.)
 6. присущ не только человеку, но и животным, сопровождается выраженными эмоциональными реакциями
60. Соотнесите поведенческие признаки стресса с их характеристиками.
1. *нарушение психомоторики*
 2. *изменение образа жизни*
 3. *профессиональные нарушения*
 4. *нарушение социально-ролевых функций*
 5. возрастные конфликтности, повышение агрессивности
 6. избыточное напряжение мышц, изменение ритма дыхания
 7. изменения в режиме дня, нарушения сна
 8. снижение производительности труда, повышенная утомляемость
61. Трудность сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания – являютсяпризнаками стресса.
1. поведенческими
 2. физиологическими
 3. эмоциональными
 4. интеллектуальными
62. Соотнесите физиологические признаки стресса с их характеристиками
1. *субъективно определяемые изменения*
 2. *объективно определяемые изменения в отдельных системах органов*
 3. *нарушение комплексных физиологических функций*
 4. повышение артериального давления, частоты сердечных сокращений
 5. затрудненное дыхание, боли в сердце, неприятные ощущения в кишечнике
 6. повышенная утомляемость, снижение иммунитета, частые недомогания
63. К эмоциональным признакам стресса не относятся:
1. мрачное настроение, ощущение тоски, беспокойство
 2. избыточное мышечное напряжение

3. раздражительность, приступы агрессии, гнева
4. проблемы с воспроизведением информации
5. частые недомогания, быстрое изменение массы тела

64. К объективным методам оценки уровня стресса относятся:
1. регистрация частоты сердечных сокращений
2. бланковое тестирование
3. электрокардиография
4. интроспекция
5. определение показателей артериального давления

65. Определение индекса Кердо осуществляется для оценки.....
1. состояния вегетативной нервной системы
2. психомоторных показателей
3. показателей эмоционального состояния

66. Усредненный показатель вегетативного индекса Кердо в условиях экзаменационного стресса.....
1. понижается
2. повышается
3. не изменяется

67. Запись электрических зарядов мышечных волокон осуществляется с помощью.....
1. электрокардиографии
2. миограммы
3. кардиограммы

68. Непроизвольные сокращения (подрагивания) мышц при их избыточном напряжении называются

69. Показатель ситуативной тревожности 57 баллов по Спилбергеру можно отнести к уровню.
1. к низкому
2. к среднему
3. к высокому
4. к сверхвысокому

70. Головная боль относится к форме проявления стресса.
1. поведенческой
2. эмоциональной
3. интеллектуальной
4. физиологической

71. С какой стадии начинается стресс?
1. со стадии адаптации
2. со стадии тревоги
3. со стадии резистентности
4. со стадии истощения

72. Такая причина стресса как.....не относится к группе объективных факторов.
1. вредные характеристики производственной среды
2. тяжелые условия работы
3. отношения с руководством
4. чрезвычайные обстоятельства

Тест составил:
Сатышев С.П. _____

Утверждено на заседании базовой кафедры ИПиП
протокол от «__» _____ № __

Заведующий базовой кафедрой ИПиП _____ В.В. Кудряшов

Правильные ответы.

№ задания	Правильный ответ
1	1
2	2
3	4
4	2
5	3

6	4
7	2
8	2
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	4
22	5
23	3
24	1
25	2
26	5
27	3
28	1
29	2
30	2
31	1
32	2
33	4
34	2
35	3
36	4
37	2
38	2
39	1
40	1
41	1
42	1
43	1
44	1
45	1
46	1
47	1
48	1
49	1
50	1
51	4
52	5
53	3
54	1
55	2
56	5

57	3
58	1
59	2
60	2
61	4
62	5
63	3
64	1
65	2
66	5
67	3
68	1
69	2
70	2
71	3
72	2

Тематическая структура тестов

№ раздела	Наименование раздела	№ задания	Компетенция	Тема задания
1.	Проблема описания психических состояний.	1-6	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Состояние как психическое явление.
		7-13	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Классификация психических состояний и их регуляция.
		14-20	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Проблема психологической диагностики функциональных состояний
		21-26	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Этапы развития саморегуляции в онтогенезе
2.	Концепции психической саморегуляции.	27-33	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Понятие психической саморегуляции.
		34-40	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Психологические и физиологические механизмы саморегуляции.
3.	Методы психологической саморегуляции функциональных состояний.	41-46	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс.
		47-54	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Контроль за нервно-психической напряженностью и настроением.
		55-61	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Краткая характеристика основных методов саморегуляции.
		62-66	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Внешние способы коррекции неблагоприятных состояний.
4.	Профилактика	67-70	ОПК-1;	Роль саморегуляции в психогигиене и

	неблагоприятных состояний человека.		ОПК-12; ПК-32.	психопрофилактике.
		71-72	ОПК-1; ОПК-12; ПК-32.	Экзаменационный стресс и саморегуляция.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование от «14» декабря 2015 г. № 1457
для набора 2015 года: и учебным планом ФГБОУ ВО «БрГУ» для очной формы обучения от «03» июля 2018 г. № 413

Программу составил:

Сатышев С.П. , доцент базовой кафедры ИПиП _____

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании базовой кафедры ИиП

от «17» декабря 2018 г., протокол № 5

Заведующий базовой кафедрой ИПиП _____ В.В. Кудряшов

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой _____ В.В. Кудряшов

Директор библиотеки _____ Т.Ф. Сотник

Рабочая программа одобрена методической комиссией гуманитарно-педагогического факультета от «25» декабря 2018 г., протокол № 4

Председатель методической комиссии факультета _____ Н.Н. Наумова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник
учебно-методического управления _____ Г.П. Нежевец

Регистрационный № _____