###### УтверждЕНО

на заседании Ученого совета факультета

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Масалимова А.Р.

**Экзаменационные вопросы**

по дисциплине «Основы психологическо й саморегуляции», 3 кредита

## Специальности: «5В050300- Психология бакалавриат, 3 курс, р/о

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Вопрос |
|  | Определите основной предмет изучения «Основы психологической саморегуляции». | 1 |
|  | Дайте определение понятию саморегуляция. | 1 |
|  | Назовите основные задачи курса «Основы психологической саморегуляции»**.** | 1 |
|  | Дайте определение и опишите различия физического, психического и психологического здоровья человека (Р.Ассаджиоли, Б.С.Братусь, Н.Г.Гаранян, И.В.Дубровина). | 1 |
|  | Дайте описание различных видов саморегуляции человека*.* | 1 |
|  | Охарактеризуйте психические процессы саморегуляции личности. | 1 |
|  | Укажите уровни саморегуляции ***.*** | 1 |
|  | Дайте общее представление о методах суггестивной психологии в регуляции психофизических состояний человека. | 1 |
|  | Напишите о применении гипнотерапии в лечении зависимостей. | 1 |
|  | Дайте определение понятию адаптации и гомеостазиса. | 1 |
|  | Опишите саморегуляцию как процесс достижения субъектом определенного психического состояния (О.А. Прохоров). | 1 |
|  | Определите соотношение сознания и подсознания в регуляции психоэмоциональных состояний человека. | 1 |
|  | Дайте определение понятию стрессоустойчивости (согласно концепции Г. Селье, теории эмоциональной устойчивостиМ.А. Кулыгина и др.)*.* | 1 |
|  | Охарактеризуйте основные теории саморегуляции (Моросанова В.И., Конопкин О.А.). | 1 |
|  | Раскройте механизмы волевой саморегуляции личности человека со гласно теории В.А. Иванникова. | 1 |
| 16. | Опишите то, что подразумевается под личностным адаптационным потенциалом. | 2 |
| 17. | Опишите применение методов суггестивной психологии в лечении психосоматических заболеваний. | 2 |
| 18. | Определите случаи применения релаксации. | 2 |
| 19. | Укажите основные методы регуляции поведения с помощью аутотренинга. | 2 |
| 20. | Укажите особенности влияния интеллектуальной саморегуляции личности. | 2 |
| 21. | Дайте определение методов суггестивной психологии в регуляции психических состояний человека. | 2 |
| 22. | Опишите методы регуляции психофизических состояний с помощью релаксации. | 2 |
| 23. | Раскройте природу личностного принципа регуляции состо­яний при стрессе по теории Дж. Эверли и Р. Розенфельда. | 2 |
| 24. | Опишите методы мотивационной саморегуляции личности. | 2 |
| 25. | С помощью понятия самовнушения раскройте природу эффекта плацебо. | 2 |
| 26. | Дайте рекомендации по развитию волевой саморегуляции личности. | 2 |
| 27. | Укажите методы медитации для регуляции психических состояний. | 2 |
| 28. | Дайте общее понятие о прикладных аспектах изучения саморегуляции человека**.** | 2 |
| 29. | Раскройте адаптивный характер интеллекта.Раскр | 2 |
| 30. | Опишите методы саморегуляции при медитации. | 2 |
| 31. | Составьте схему переживаний при критических ситуациях. | 3 |
| 32. | Напишите эссе о путях повышении стрессоустойчивости. | 3 |
| 33. | Укажите междисциплинарные связи психологии саморегуляции в виде схемы. | 3 |
| 34. | Составьте описание совладающего поведения в экстремальных ситуациях. | 3 |
| 35. | Назовите функции морального сознания в жизни человека. | 3 |
| 36. | Напишите эссе о роли нравственной саморегуляции в общественной жизни.. | 3 |
| 37. | Укажите виды психологической помощи при эмоциональной неустойчивости. | 3 |
| 38. | Напишите эссе о регуляции эмоций. | 3 |
| 39. | Опишите различия между социальными и биологическими механизмами саморегуляции человека. | 3 |
| 40. | Эссе о психологической помощи при депресии. | 3 |
| 41. | Опишите роль самосознания в развитии психологической выностливости личности. | 3 |
| 42. | Укажите способы повышения стрессоустойчивости. | 3 |
| 43. | Назовите мероприятия по реабилитации людей, переживших катастрофы. | 3 |
| 44. | Дайте характеристику метода релаксации при остром возбуждении. | 3 |
| 45. | Опишите методы саморегуляции при гиперактивности. | 3 |
| 46. | Укажите методы саморегуляции при массовой панике. | 3 |
| 47. | Назовите виды психологического тренинга, развивающих саморегуляцию человека . | 3 |
| 48. | Составьте план проведения психологического воздействия при повышенной агресии. | 3 |
| 49. | Дайте рекомендации родителям как справиться с застенчивостью детей. | 3 |
| 50. | Опишите психологические качества эмоционально зрелой личности. | 3 |
| 51. | Дайте рекомендации для формирования психической устойчивости и уравновешенности человека. | 3 |
| 52. | Укажите роль личностной зрелости при адаптации к стрессовым ситуациям. | 3 |
| 53. | Опишите процесс саморегуляции при переживании страха. | 3 |
| 54. | Дайте характеристику особенностей переживания депрессии у различных видов темперамента. | 3 |
| 55. | Укажите мероприятия при организации психологической помощи на месте ЧС. | 3 |
| 56. | Напишите эссе о соблюдении этических принципов психологов при применении методов саморегуляции. | 3 |
| 57. | Укажите методы позитивной психотерапии для развития саморегуляции. | 3 |
| 58. | Укажите методы саморегуляции в рамках теории НЛП. | 3 |
| 59. | Назовите примемы телесно-ориентированной терапии при регуляции психофизических состояний. | 3 |
| 60. | Укажите методы арт-терапии для развития саморегуляции. | 3 |

**Председатель методического**

**бюро факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жубаназарова Н.С.**

**Зав.кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мадалиева Э.К.**

**Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кунанбаева М.Н.**

**Эксперт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**