Домашние задания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Семинарское занятие 1.** Предмет, задачи и актуальные проблемы изучения курса «Основы психологической саморегуляции». | 1 | 5 |
| **2** | **Семинарское занятие 2.**Особенности взаимодействия человека с окружающей сре­дой. | 1 | 5 |
| **3** | **Семинарское занятие 3.**Понятие об уровнях психической регуляции функционирования психофизиологических систем человека. | 1 | 5 |
| **4** | **Семинарское занятие 4.** Методы суггестивной психологии в регуляциипсихофизических и психических состояний человека. | 1 | 5 |
| **6** | **Семинарское занятие** 5. Методы саморегуляции при психосоматических заболеваниях. | 1 | 5 |
| **7** | **Семинарское занятие** 6. Методы и приемы интеллектуальной саморегуляции личности. | 1 | 5 |
| **8** | **Семинарское занятие** 6. Методы и приемы волевой саморегуляции личности. | 1 | 5 |
| **9** | **Семинарское занятие** 8. Механизмы психической психологической саморегуляция в жизненных трудностях. | 1 | 5 |
| **10** | **Семинарское занятие** 10. Методы и способы совладания при стрессовых ситуациях. | 1 | 5 |
| **11** | **Семинарское занятие** 11. Проведение тестирования моральной саморегуляции личности.  | 1 | 5 |
| **12** | **Семинарское занятие** 12. Методы саморегляции в экстремальных ситуациях. | 1 | 5 |
| **13** | **Семинарское занятие** 13. Оказание психологической помощи в жизненных трудностях ситуациях. | 1 | 5 |
| **14** | **Семинарское занятие** 14. Методы проведения психотренинга по развитию саморегуляции личности. | 1 | 5 |
| **3** | **СРС 1.**Механизмы регуляции психофизических и функциональных состояний (по выбору у спортсменов, альпинистов, сотрудников ЧС, полиции, медицинских работников, руководителей)***.*** |  | 15 |
| **5** | **СРС 2**. Разработка реферата и выступление с докладом психологических методах саморегуляции при психосоматических нарушениях (кожных, дыхательных, пищеварительного тракта, гинекологических).  |  | 15 |
| **6** | **СРС 3.** Методы совладания психическими состояниями и процессами при стрессах. |  | 15 |
| **7** | **СРС 4.** Реферат по выбору по конкретной психологической теории интеллектуальной и мотивационной саморегуляция личности. |  | 15 |
| **8** | **СРС 5**. Методов саморегуляцции личности при проведение психологической помощи***.*** |  | 15 |

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологическая традиция в средневековом Китае. – 2-е изд. Новосибирск., Наука., Сибирское отд.., 1989,
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: Прогресс, 1986. - 420с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 2000с.
5. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состо­яния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН, 2003.
6. Елисеева И.Н. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: методические рекомендации. М., 2006.
7. Зеер З.Ф. Психология профессий. 4-е изд.М.: Академический проект, 2006.
8. Кабаченко Т.С. Методы психологического воздействия: Учебное пособие. М.: Педобщество России, 2000.
9. Караяни АЛ. Приемы психической саморегуляции. Москва,

1992.

1. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. 3-е издание, С-П., «Питер», 2006 – 204 с. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – Спб.: Питер, 2004. – 509 с.
3. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии.1995, №1. С.5-12
4. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия: Учеб. Пособие. – 2-е изд., доп. И перераб. – Мн.: Высшая школа., 1997. – 464 с.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004.
6. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 2009.
7. Наенко Н. И. Психическая напряженность. — М.: Изд-во МГУ, 2006.
8. Малкина-Пых И. Г.Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
9. Мадалиева З.Б. Особенности саморегуляции у учителей с высокой и низкой с степенью эмоционального выгорания. // «Психология. Социология. Политология», №6-7 (26-27),2007
10. Моросановой В.И. "Индивидуальный стиль саморегуляции". Монография М.: "Наука", 2001
11. Прокофьев Л.Е. Основы психологической саморегуляции. СПб.: Лань, 2003.
12. Прохоров А.О. Методы исследования саморегуляции. Уч. пос. Казань. 1990. 108 с.
13. Привина М.Д. Динамика развития саморегуляции поведения у мальчиков –воспитанников социальных приютов.//Психологическая наука и образование. 2008, №1. С5-12
14. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. - 319 с.
15. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 656 с.
16. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом: простые рецепты или дорога в детство. – Воронеж: Изд-во «МОДЭК», 2000.
17. Селиванов В.И., Гаврилина С.А.. Взаимосвязь воли и самоконтроля в учебной деятельности студентов. //Психологический журнал. №5.1991
18. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упраженения, эксперименты /Пер. С анг. – СПТ.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2004 – 608с.(Проект «Психологическая энциклопедия»).
19. Шаров А.С. Система ценностных ориентаций как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека. Дисс. д-ра псих. н. Новосибирск. 2000