

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ
по дисциплине «**Методы саморегуляции в конфликтных и трудных
жизненных ситуациях**»
для студентов направления подготовки
37.03.02 «Конфликтология»
Направленность (профиль)
«Конфликт-менеджмент»

Ставрополь, 2026

Содержание

| |
|---|
| Тема 1. Саморегуляция как объект психологических исследований. |
| Тема 2. Методы выхода из конфликтной ситуации. |
| Тема 3. Методы саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях |
| Тема 4. Саморегуляция как способ управления агрессией |
| Тема 5. Диагностика навыков саморегуляции |
| Тема 6. Обучение конфликтологов навыкам саморегуляции |
| Тема 7. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты |
| Тема 8. Неблагоприятные эмоциональные состояния и способы их оценки. |
| Тема 9. Практические навыки саморегуляции: расслабление, дыхание, самовнушение. |

Введение

Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Методы саморегуляции в конфликтах и трудных жизненных ситуациях» является ознакомление студентов с особенностями и техниками саморегуляции в конфликтных и трудных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности конфликтолога и процессе обучения в вузе.

Задачи освоения дисциплины;

1. усвоение студентами основных понятий и основ психологии саморегуляции личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях,
2. расширение представления о возможных техниках саморегуляции поведения в конфликтных ситуациях в виртуальной реальности и социальных сетях,
3. развитие навыков саморегуляции на разных этапах разрешения конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности и умений разрабатывать программы по развитию саморегуляции личности в конфликтных и трудных жизненных ситуациях, применять на практике полученные знания в соответствии с задачами конфликтолога,
4. знакомство студентов со своими личностными особенностями, выступающими субъективными детерминантами саморегуляции и поведения в конфликтах и трудных жизненных ситуациях.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

| Код | Формулировка: |
|------|--|
| УК-4 | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) |
| ПК-3 | Способен разрабатывать и реализовывать технологии урегулирования конфликтов и поддержания мира, определять эффективные коммуникативные тактики и стратегии конструктивного поведения в конфликте |

Тема: Саморегуляция как объект психологических исследований.

Цель: формирование представлений о саморегуляции как объекте психологических исследований.

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, что изучение роли эффективной саморегуляции функционального состояния в обеспечении профессиональной успешности выступает как одно из актуальных направлений исследований в динамичной организационной среде

Теоретическая часть.

В психологии разработан ряд подходов и концепций описывающих психологическую саморегуляцию. Наиболее известными в отечественной психологии являются структурно функциональный подход и концепция индивидуального стиля саморегуляции, разработанные О.А. Конопкиным и В.И. Моросановой. Ими выделены 4 регуляторных процесса: планирование, моделирование, программирование и оценка результата, а также регуляторно- личностные свойства самостоятельность и гибкость (Сергиенко, Виленская, Ковалёва, 2011). Развивая подход О.А. Конопкина, А.К. Осницкий вводит понятие «регуляторный опыт». Регуляторный опыт включает пять основных компонентов: ценностный опыт, опыт рефлексии, опыт привычной активизации (ориентация в условиях и собственных ресурсах), brought to you by COREView metadata, citation and similar papers at core.ac.uk provided by Kazan Federal University Digital Repository операциональный опыт, опыт сотрудничества (Сергиенко, Виленская, Ковалёва, 2011). Л.Г. Дикая различает индивидуальные стили саморегуляции функциональных состояний, которые определяют преобладание и эффективность разных ее форм: волевой, эмоциональной, произвольной и произвольной, психофизиологической, личностной (Сергиенко, Виленская, Ковалёва, 2011). Е.А. Сергиенко предлагает рассматривать в качестве регулятивной функции субъекта контроль поведения. Контроль поведения Е.А. Сергиенко понимает как психологический уровень регуляции поведения, основанный на внутренних индивидуальных ресурсах, интегрируемых субъектом для обеспечения целенаправленного поведения. В структуре контроля поведения выделяются когнитивный, эмоциональный и волевой контроль (Сергиенко, Виленская, Ковалёва, 2011). Многими авторами отмечается роль механизмов психологической защиты в саморегуляции психических состояний и поведения. Также в последние годы одной из наиболее разрабатываемых проблем общей психологии является проблема совладания со стрессом. В 90-ые годы XX века В.Д. Менделевичем для понимания затруднений, возникающих в процессе преодоления стрессовых ситуаций людьми, страдающими невротическими расстройствами предложена категория антиципационной несостоятельности, которая в последующем разрабатывалась на примерах различных групп испытуемых.

Вопросы и задания:

1. Общая характеристика эмоций и чувств человека, их функции.
2. Нейрофизиологические механизмы эмоций.
3. Теории происхождения эмоций.
4. Виды эмоций, их классификация.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8. **Методическая литература:** методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. [www URL: http://eLibrary.ru/](http://www.eLibrary.ru/) - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема: Методы выхода из конфликтной ситуации.

Цель: формирование представлений о методах выхода из конфликтной ситуации.

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, что в каждой сфере деятельности человека осуществляется решение разного рода задач. В случае разрешения их на работе, отдыхе или в быту зачастую возникают разнообразные по своей силе, проявлению и сложности конфликты.

Теоретическая часть.

Как выйти из конфликтной ситуации?

1. Определить предмет конфликта. Попросить оппонента четко и ясно сформулировать свою позицию, а затем изложить ему свое мнение. Это поможет лучше разобраться в предмете спора и ускорит поиск решения;

2. Не переходить на личности. Во время спора не следует переходить на личности. Разговор должен касаться только предмета конфликта и не затрагивать личные качества его участников. Взаимные оскорбления не помогут уладить разногласия, а только еще больше обострят их;

3. Не вовлекаться в конфликт всем своим существом. Разговор лучше всего вести в спокойном тоне, без лишних эмоций. Если соперник эмоционально возбужден, то нужно подождать пока он успокоится, поскольку в порыве эмоций человек не может адекватно оценивать происходящее;

4. Найти наиболее приемлемый способ выйти из конфликта. Не стоит заикливаться на каком-то одном способе решения. Можно предложить сопернику поискать другие возможности выхода из возникшей ситуации. Психологи выделяют пять способов выйти из конфликта, и в зависимости от ситуации можно использовать наиболее подходящий:

—Соперничество.

Один из наиболее часто встречающихся способов, когда каждый оппонент отстаивает свою точку зрения. Этот способ уместен в том случае, если от вашего решения зависит жизнь и здоровье других людей.

— Приспособление.

Один из участников полностью принимает условия второго. У этого способа две стороны: первая – это мудрость, когда гармония и спокойствие важнее победы в маленьком конфликте.

— Компромисс.

Этот способ напоминает процесс покупки на восточном базаре: сначала вам называют завышенную сумму, но вы торгуетесь до тех пор, чтобы цена устраивала и вас, и продавца. Компромисс считается надежным способом решить конфликт, но следует учитывать, что за редким исключением ни одна из сторон не получит полного удовлетворения. Хорошие, крепкие отношения не выстроить на постоянном компромиссе.

— Уход.

Самовольное отстранение от конфликта, без попыток решить его. Этот способ подходит в мелких и незначительных ситуациях, особенно с незнакомыми людьми. Не стоит вовлекаться в конфликт с невоспитанным человеком, который только и ищет, с кем бы поскандальить.

— Сотрудничество.

Один из лучших способов решения конфликта. Вариант, при котором интересы всех сторон будут учтены. Это потребует времени и креативности, но при должном усердии найдется решение, устраивающее всех. Нужно только подняться над конфликтом и посмотреть на ситуацию со стороны.

5. Делайте выводы. Бывает, что люди проживают частые конфликты на одну и ту же тему. Конфликтная ситуация приносит немало пользы: она помогает лучше узнать другого человека, определить болезненные темы, построить личные границы. Не все вещи в отношениях можно и нужно терпеть, и конфликтные ситуации помогут вскрыть важные темы.

Если конфликт очень серьезный и соперники никак не могут прийти к согласию, стоит призвать на помощь третью сторону, которая сможет адекватно оценить ситуацию и найти оптимальное решение.

Вопросы и задания:

1. Техники регуляции эмоционального состояния в конфликтном взаимодействии.
2. Способы разрешения и выхода из конфликтных ситуаций.
3. Приемы эффективного взаимодействия в ситуации конфликта.
4. Конфликт, как способ управления людьми.
5. Причины возникновения конфликтных ситуаций.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст :

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8. **Методическая литература:** методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. [www URL: http://eLibrary.ru/](http://www.eLibrary.ru/) - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема: Методы саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях

Цель: формирование представлений о методах саморегуляции психических состояний в конфликтах и трудных жизненных ситуациях

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, что в настоящее время саморегуляция генетически выступает как специфическая для человека наиболее общая функция его психики, позволяющая человеку реализовать себя как творца, исполнителя и контролера своей деятельности, поступков, жизнедеятельности в целом.

Теоретическая часть.

В широком смысле психическая саморегуляция рассматривается как один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности:

Таким образом, психическая саморегуляция включает управление поведением или деятельностью субъекта и саморегуляцию его наличного состояния.

Существуют и более узкие трактовки данного явления:

- «Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов» (А. В. Алексеев).
- «Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» (Л. П. Гримак, В. М. Звоников, А. И. Скрыпников).

Согласно В. И. Моросановой, под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека»

Общим для всех определений является выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, в первую очередь — приёмов психологического самовоздействия.

Занятие проходит в форме круглого стола

Вопросы и задания:

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Вершинина, В.В. От самопознания к саморегуляции: (дневник здоровья) :

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8. **Методическая литература:** методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. [www URL: http://eLibrary.ru/](http://eLibrary.ru/) - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема: Саморегуляция как способ управления агрессией

Цель: формирование представлений саморегуляции как способе управления агрессией

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, что проблема роста агрессивных проявлений бросает вызов способности индивида правильно ориентироваться в социуме, проявлять активность в достижении адекватной формы комфортности и оптимума своего бытия. Агрессия обусловлена не только внешними факторами, но и системой внутренних детерминант, одной из которых выступает система осознанной саморегуляции.

Теоретическая часть.

современном обществе одной из самых острых социальных проблем является рост агрессивных тенденций у детей подросткового возраста.

По данным научных исследований в последнее десятилетие резко возросла преступность [1], увеличилась частота случаев насилия среди подростков. Большую обеспокоенность вызывает тот факт, что увеличивается число преступлений против личности, которые влекут за собой нанесение тяжких телесных повреждений. В подростковой среде часто наблюдаются групповые драки, которые также характеризуются жестокостью.

Анализируя проявления агрессивных тенденций подростков, возникает вопрос о возможности контроля агрессии. Мы считаем, что по вопросам регуляции и контроля агрессивных проявлений у подростков в настоящее время посвящено недостаточно исследований. Поэтому актуальность данной тематики обусловлена необходимостью регуляции агрессивного поведения у подростков, изучением влияния системы осознанной саморегуляции на агрессивное поведение.

В отечественной психологии исследованиями по проблеме саморегуляции занимались Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, В. П. Бояринцев, Е. Т. Соколова, В. В. Николаева, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий, Г. И. Габдреева, О. А. Конопкин и др. За рубежом данную проблему изучали А. Адлер, Г. Олпорт, В. Франкл, Ю. Куль, П. Кароли и др.

О. А. Конопкин, автор теории осознанного саморегулирования произвольной активности человека, утверждает, что личность, осознающая свои состояния и свои задачи, является субъектом собственной деятельности. То есть личность осуществляет выбор условий, которые соотносятся с новой задачей, подбирает способы преобразования исходной ситуации, а также оценивает полученные результаты и принимает решение о необходимости изменений в действиях [2].

В структуре процессов психической саморегуляции О. А. Конопкин выделяет следующие компоненты (функциональные звенья): принятие субъектом цели его произвольной активности, которая выполняет при построении процесса саморегуляции общую системообразующую функцию; модель значимых условий деятельности, которые учитываются при выборе конкретной исполнительской программы; выработка самой программы собственно исполнительских действий; выбор системы критериев достижения субъективно нужного результата, т. е. критериев достижения исходной цели в ее понимании субъектом; осуществление контроля и оценки реальных результатов относительно принятых критериев успеха; решение о необходимости и характере коррекции самой системы регуляции [3].

В. И. Моросанова определяет осознанную саморегуляцию как системноорганизованный процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которая направлена на достижение принимаемых субъектом целей. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека – это целостная система психических средств, при помощи которых человек способен управлять своей целенаправленной активностью [4].

Специфика активности личности подразумевает взаимодействия с окружающими людьми. Агрессия является одной из форм активности человека. В социальных контактах человек ориентируется на свою систему оценок действий. В системе этих взаимодействий определенную позицию занимает система осознанной саморегуляции субъектом произвольной активности.

Теоретической разработкой понятий агрессия и агрессивность в зарубежной психологии занимались А. Бандура, Дж. Доллард, А. Басс, К. Лоренц, В. Франкл, Р. Бэрон, Р. Уолтер и др. В трудах отечественных психологов данные понятия рассматривались Н. Д. Левитовым, Т. Г. Румянцевой, Л. Ю. Ивановой, С. А. Беличевой, Л. М. Семенюк, В. Г. Петровым, Н. Н. Павловой, В. С. Мухиной, И. А. Фурмановой и др.

Существует множество подходов к понятию «агрессия», рассмотрим один из них. А. Басс определяет агрессию как любое поведение, которое содержит в себе опасность для других либо наносит им ущерб.

А. Басс совместно с А. Дарки выделили следующие 5 видов агрессии: физическая агрессия, раздражение, вербальная агрессия, косвенная агрессия, негативизм. Эти авторы также выделяют враждебные реакции такие как обида и подозрительность. Обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред [5].

С точки зрения контролируемости агрессии, когнитивные теории достаточно оптимистичны, так как, по мнению исследователей, агрессивным поведением можно управлять с помощью механизмов саморегуляции. Теории Л. Берковиц и А. Бандуры являются синтезом теорий научения и когнитивных теорий, которые определяют поведение привлекательностью ожидаемых последствий действий (аналогично и агрессивное поведение). Агрессивное поведение можно регулировать внешними

поощрениями и наказаниями, викарным подкреплением, механизмами саморегуляции. Таким образом, саморегуляцию можно рассматривать одним из способов управления агрессией.

В подростковом возрасте осуществляется активное становление осознанной личностной саморегуляции. У взрослеющей личности наступает период осознаний своих действий, стоит задача проектирования своего будущего [6]. На этом этапе необходимо развивать саморегуляцию подростка, так как от развития компонентов саморегуляции зависит управление личностью своей активностью, в том числе и агрессивным поведением.

Занятие проходит в форме круглого стола

Вопросы и задания:

1. Диагностика стрессоустойчивости человека.
2. Состояние утомления и способы его коррекции.
3. Состояние операциональной напряженности в деятельности профессионала.
4. Состояние монотонии и способы его снятия.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8. **Методическая литература:** методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. [www URL: http://www.eLibrary.ru/](http://www.eLibrary.ru/) - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема: Диагностика навыков саморегуляции

Цель: формирование представлений о навыков саморегуляции

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, что в настоящее время возникает необходимость расширения исследовательского пространства навыков саморегуляции

Теоретическая часть.

Процесс саморегуляции как способность управлять своими действиями и поведением в настоящем и изменять свою активность в будущем коренным образом влияет на качество музыкального исполнения. В музыкально-исполнительской практике саморегуляция позволяет достигать оптимального эмоционального состояния, контролировать и корректировать активность музыкально-исполнительской техники. Начинать развитие действий эмоционально-волевой саморегуляции в музыкальном исполнительстве необходимо именно в младшем школьном возрасте, когда дети, как правило, не обладают объективной самооценкой, оказывающей влияние прежде всего на самоанализ собственной деятельности. Младшие школьники не всегда находят и исправляют собственные ошибки, лишь частично применяют навыки рефлексии, их эмоциональное состояние в момент исполнения во многом зависит от аффектов, мешающих осознанию и регулированию собственной деятельности. Обучение саморегулированию музыкально-исполнительского процесса помогает формировать необходимые волевые навыки, помогающие постоянно совершенствовать творческий результат. Ребенок учится самостоятельно, произвольно управлять собственными действиями, вносить корректировку, осознавать значимость собственных усилий для повышения результативности. Обладая действиями эмоционально-волевой саморегуляции, младший школьник успешно анализирует и исправляет возникающие ошибки, у него активизируется музыкальный слух и музыкальные способности; он осознанно управляет эмоциями при передаче основного художественного образа в конкретном музыкальном сочинении.

Вопросы и задания:

1. Диагностика состояний человека.
2. Эмоциональная регуляция деятельности человека.
3. Произвольное управление и регуляция деятельности.
4. Отличительные особенности эмоциональной и волевой регуляции деятельности.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8. **Методическая литература:** методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. [www URL: http://eLibrary.ru/](http://www.eLibrary.ru/) - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема: Обучение конфликтологов навыкам саморегуляции

Цель: *ознакомление с индивидуальными особенностями саморегуляции и личностной защиты*

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, что самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или обнаружение уже совершенных ошибок.

Перечень тем для круглого стола

1. Состояние утомления и способы его коррекции.
2. Состояние операциональной напряженности в деятельности профессионала.
3. Состояние монотонии и способы его снятия

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

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

Методическая литература: методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская

библиотека онлайн»

2. www URL: <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема: Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты

Цель: *ознакомление с индивидуальными особенностями саморегуляции и личностной защиты*

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, динамичность развития общества и отдельных его институтов обуславливает высокий уровень требований к человеку как субъекту взаимодействия. Развитие коммуникативных свойств личности как основы построения продуктивных взаимоотношений и оптимизации общения в целом является важнейшим критерием социальной и профессиональной успешности человека.

Перечень тем для круглого стола

1. Современные тенденции исследования осознанной саморегуляции произвольной активности человека
2. Психологический анализ роли индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции
3. Эмоциональная регуляция деятельности человека.
4. Произвольное управление и регуляция деятельности.
5. Отличительные особенности эмоциональной и волевой регуляции деятельности.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;
- ответы на задания лабораторной работы;
- список литературы;
- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство

Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8. **Методическая литература:** методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. [www URL: http://eLibrary.ru/](http://www.eLibrary.ru/) - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема: Неблагоприятные эмоциональные состояния и способы их оценки.

Цель: *ознакомление с неблагоприятными эмоциональными состояниями и способами их оценки.*

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, что в современных условиях жизни человека достижение им успехов в деятельности на производстве, в совместном труде, в быту, в общении в значительной мере зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями окружающих и ситуации.

Занятие проходит в форме круглого стола

Перечень тем для круглого стола

1. Особенности психологической диагностики конструкта толерантности.
2. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» Г.У. Солдатов, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова.
3. Опросник для измерения толерантности В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура.

Задания:

1. Эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения (В. Н. Мясищев).
2. Эмоциональные состояния, которые испытывает человек: собственно эмоции, чувства и аффекты.
3. Функции эмоциональных состояний.
4. Неблагоприятные эмоциональные состояния: общая характеристика.
5. Состояния операционального и эмоционального напряжения.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст :

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8. **Методическая литература:** методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. [www URL: http://eLibrary.ru/](http://www.eLibrary.ru/) - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Тема: Практические навыки саморегуляции: расслабление, дыхание, самовнушение

Цель: *ознакомление с практическими навыками саморегуляции: расслабление, дыхание, самовнушение.*

Формируемые компетенции: УК-4 ИД-1, ИД-3, ПК-3 ИД-1

Актуальность темы занятия обусловлена тем, что в настоящее время возникает необходимость расширения исследовательского пространства психологической безопасности.

Теоретическая часть.

В настоящее время в контексте решения задач подготовки специалистов к компетентному использованию на практике современных оценочных средств с привлечением к экспертной деятельности непосредственных субъектов изучаемых процессов, проблема изучения и освоения в ходе профессиональной подготовки методов оценки удовлетворенности потребности в безопасности является важной и практически значимой.

Занятие проходит в форме круглого стола.

Перечень тем круглого стола

1. Практические навыки саморегуляции: расслабление, дыхание, самовнушение
2. Способы, связанные с управлением дыханием
3. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением
4. Способы, связанные с воздействием словом
5. Способы, связанные с рисованием

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

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

2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная литература:

1. Кашапов, М. М. Психология конфликтной компетентности : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, М. В. Башкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство

Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05647-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45422>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/628CEBBA-2DEC-4499-A0D9-73E99CE86BE8. **Методическая литература:** методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. [www URL: http://eLibrary.ru/](http://eLibrary.ru/) - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине «**«Методы саморегуляции в конфликтных и трудных
жизненных ситуациях»»**
для студентов направления подготовки
37.03.02 «Конфликтология»
Направленность (профиль)
«Конфликт-менеджмент»

Ставрополь 2026

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--|
| ВВЕДЕНИЕ..... | |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ.... | |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА..... | |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ..... | |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | |

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам психологии безопасности, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины «Психология безопасности».

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;

- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях, а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

Написание доклада по дисциплине «Психология безопасности» является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов

реферлируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферлируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

*Доклад по дисциплине «Психология безопасности»
студента ... курса (фамилия, имя, отчество)
института, группы*

*Тема: ".....".
год выполнения.*

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показывается позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу;

выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

- 1. Формализованные** (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта - наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные типы конспектов: **плановый, текстуальный, сводный, тематический.**

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании реферата или подготовке к экзамену.

Способы конспектирования.

- **Тезисы** – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- **Линейно-последовательная запись текста.** При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- **Способ «вопросов – ответов».** Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы:

например, «мое мнение» и т. п.

- **Схема с фрагментами** – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- **Простая схема** – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- **Параллельный способ** конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

1. Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского,

реферативного характера. Поэтому аннотации не требуются изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию [Методические рекомендации по составлению конспекта, аннотации, написанию доклада. <http://pandia.ru/text/78/346/1343.php>].

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование
- текст доклада
- конспект

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Белашева, И.В. Психология безопасности : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.04.01 Психология; Профиль подготовки "Психология экстремальных и чрезвычайных ситуаций" / И. В. Белашева, М. Л. Есаян, Д. А. Ершова ; ФГАОУ ВО Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 168 с. : ил., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Белашева, И.В. Технологии формирования модели безопасного поведения Электронный ресурс : учебное пособие / М.Л. Есаян / Д.А. Ершова / И.В. Белашева. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 165 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

2. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

Методическая литература: методические указания по выполнению практических занятий, методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
2. www URL: <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks