

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

Т. М. Панкратова

Саморегуляция в социальном поведении

Учебное пособие

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета для студентов,
обучающихся по направлению Психология*

Ярославль 2011

УДК 159.95
ББК Ю 936.2я73
П 16

Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2010/11 учебного года

Рецензенты:
Фёдорова П. С., кандидат психологических наук;
кафедра социальной психологии филиала НОУ ВПО
«Московский психолого-социальный институт» в г. Ярославле

Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном
П 16 **поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос.**
ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011. – 112 с.
ISBN 978-5-8397-0842-6

В пособии представлен авторский подход к понятию психической саморегуляции личности в социальном поведении, интегрирующий современные знания о месте саморегуляции в общей системе психического функционирования, структурных особенностях и механизмах психической саморегуляции, а также возможностях современной практической психологии в психологическом сопровождении лиц с проблемами психической саморегуляции социального поведения.

В структуру пособия входят теоретические разделы, вопросы для самопроверки, список рекомендуемой литературы.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению 030300.62 Психология (дисциплина «Саморегуляция в социальном поведении», блок Б 3), очной формы обучения.

УДК 159.95
ББК Ю 936.2я73

ISBN 978-5-8397-0842-6

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова,
2011

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Психическая саморегуляция как объект психологических исследований	5
1.1. Общая характеристика психической саморегуляции.....	5
1.2. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности	10
1.3. Психологические концепции регуляции психической деятельности.	15
1.3.1. Концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина	15
1.3.2. Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В. И. Моросановой	16
1.3.3. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А. Н. Костина.....	23
1.3.4. Концептуальная модель регуляторного опыта А. К. Осницкого.....	26
1.3.5. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой.....	27
1.4. Психологические концепции регуляции функциональных и психических состояний.....	29
1.4.1. Системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л. Г. Дикой	29
1.4.2. Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А. О. Прохорова.....	34
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний.....	36
Литература	37
Глава 2. Социально-психологические и психологические механизмы саморегуляции в социальном поведении	39

2.1. Понятие о социальном поведении как социокультурном феномене	39
2.2. Социально-психологические механизмы саморегуляции социального поведения личности	44
2.2.1. Социальные нормы, мораль, нравственность	45
2.2.2. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности	57
2.2.3. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности	64
2.3. Психологические механизмы социального поведения и саморегуляции личности	66
2.3.1. Ценностные ориентации и личностные смыслы	67
2.3.2. Социальные установки	73
2.3.3. Самоотношение личности	75
2.3.4. Социальная идентичность	79
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	81
Литература	81
Глава 3. Практические технологии саморегуляции психических состояний личности	84
3.1. Произвольное самовнушение по Э. Куэ	85
3.2. Расслабление с помощью управления дыханием	87
3.3. Аутогенная тренировка по И. Шульцу	89
3.4. Техника «Созидающей визуализации» Ш. Гавэйн	97
3.5. Трансово-медитативная саморегуляция В. А. Ананьева	100
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	104
Литература	105
Заключение	107