

# Հ Հ Պ Ե Տ Ա Կ Ա Ն Կ Ա Ռ Ա Վ Ա Ր Մ Ա Ն Ա Կ Ա Դ Ե Մ Ի Ա

2019-2020 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ

«ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ» ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ

«ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԻՆՔՆԱԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ»

ԱՌԱՐԿԱՅԻ

## Հ Ա Ր Ց Ա Շ Ա Ր

1. Ինքնակարգավորում հասկացությունը և դրա կիրառության ուղղությունները
2. Հոգեկան ինքնակարգավորում հասկացությունը և հիմնական հնարները
3. Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի կարգավորման մեխանիզմները
4. Մարդու հոգեկան վիճակները. Էությունը, ընթացքը, դրսևորումը
5. Աշխատանքային գործունեության մեջ մարդու հուզական վիճակների խանգարումները
6. Ինքնակարգավորման էներգետիկ, դինամիկ և իմաստաբովանդակային ասպեկտները
7. Ինքնակարգավորումը և մասնագիտական, անձնային և ոգեղեն աճը
8. Աուտոգեն մարզումը՝ որպես ինքնակարգավորման միջոց
9. Աուտոգեն մարզման ստորին և բարձր աստիճանները
10. Աուտոգեն մարզման ցուցումները և հակացուցումները
11. Աուտոգեն մարզման հիմնական վարժությունները
12. Մեդիտացիան որպես ինքնակարգավորման տեսակ
13. Ռելաքսացիոն տեխնիկաներ
14. Հույզերի արտաքին դրսևորումների հսկողությունը
15. Հոգեկան վիճակների կառավարումը ուշադրության տեղափոխման միջոցով
16. Իռացիոնալ գաղափարների հետ աշխատելու հոգետեխնիկական միջոցները

17. Հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման օրինաչափությունները  
շնչառության միջոցով
18. Կամաձին և ոչ կամաձին շնչառական ինքնակարգավորում
19. Շնչառության դինամիկ ասպեկտները
20. Նյարդահոգեկան լարվածությունը և տրամադրությունը կառավարելը
21. Սթրեսը և ռեսուրսները խնայելու տեխնոլոգիաները
22. Մասնագիտական պրակտիկայում կիրառվող հոգեկան ինքնակարգավորման  
մեթոդների առանձնահատկությունները և մեթոդիկաների տարբերակները
23. Թրեյնինգային ծրագրերի մշակելու առանձնահատկությունները հոգեկան  
ինքնակարգավորման մեթոդները սովորելու համար
24. Յոգան՝ որպես հոգեկան ինքնակարգավորման տեսակներից մեկը
25. Հոգեկանի կառավարման ձևերը
26. Ինքնաներշնչանքը, մանիպուլյացիան, ներշնչանքը՝ որպես հոգեկանի  
կառավարման ձևեր
27. Ինքնակարգավորման միջոցների կիրառումը անձնակազմի հետ  
աշխատանքում
28. Աուտոգեն մարզման կիրառումը հիվանդությունների բուժման ժամանակ
29. Արտակարգ իրավիճակներում հարմարվելու գործընթացում անձնային  
առանձնահատկությունների և ֆունկցիոնալ վիճակների  
փոխհարաբերակցությունը

## **ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿԸ**

### **Հիմնական գրականություն**

1. Леви В. , Искусство быть собой,
2. Линдемэн Х., Аутогенная тренировка, 2000, 192с.
3. Шульц И. Г., Аутогенная тренировка,
4. Кандыба В. М., Кандыба Д. В., Психическая саморегуляция

5. Макдональд Г., Как упорядочить свой внутренний мир
6. Карпов А.В. (Ред.) Психология труда. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
7. Леонова А.Б., Медведев В.И., Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М.: Изд-во Моск. гос. университета, 1981.
8. Ю.В.Щербатых, **Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах».** - М.:Кнорус, 2011, 248 с.
9. Дикая Л.Г., Психическая саморегуляция функционального состояния человека
10. Прохоров А.О., Методы психической саморегуляции / А.ОЛ. Прохоров, Казань: Изд-во КГУ, 1991.
11. Т.Лири, М.Стюарт и др. Технологии изменения сознания в деструктивных культурах
12. *Китаев-Смык Л. А.*, Психология стресса. — М.: Наука, 1983.
13. *Левитов П. Д.* О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1964.
14. Психические состояния как общепсихологическая проблема: Хрестоматия // Сост. И. В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 2001. – 104 с.

### Ըրաճողիչ գրականություն

1. Вильямс К., Тренинг по управлению стрессом. М., 2008
2. Гроф С., Путешествие в поисках себя. М., Изд-во Трансперсонального Института,
3. Гурджиев Г.И., Беседы с учениками. – Киев, Преса Украши, 2006
4. Карвасарский Б.Д., Медицинская психология. Л.: Медицина, 2006
5. Кастанеда К., Активная сторона бесконечности. Киев: София, 2006
6. Кей Кермани, Аутогенная тренировка. М.: Эксмо, 2008
7. Козлов В.В., Свободное Дыхание. Методические указания. М., Изд. Моск. Трансперсонального Центра, 2006
8. Томас К. Высшая ступень аутогенной тренировки. М.,Эйдос, 2006
9. Уэйл Э. Самоисцеление. Как обнаружить и усилить естественную способность организма сохранять и восстанавливать здоровье. М., Изд-во Института Психотерапии, 2006
10. Франкл В. В., поисках смысла. - М., Прогресс, 2006
11. Фрейд З., Введение в психоанализ: Лекции. - М., Наука, 2006.
12. Хорни К., Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. СПб.: Лань, 2006

13. Эллис А., Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. -  
СПб.: Сова; М., ЭКСМО-Пресс, 2008

***Կառավարման հոգեբանության ամբիոնի վարիչ՝***

***Ռ. Աղուզումջյան***