

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

2022-2023 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՎԱ

«Հոգեբանություն» մասնագիտության

«Կառավարման հոգեբանություն» կրթական ծրագրի

«Մասնագիտական սթրեսի և ինքնակարգավորման հոգեբանություն» առարկայի

Հարցաշար (բանավոր)

1. Ինքնակարգավորում հասկացությունը և դրա կիրառության ուղղությունները
2. Հոգեկան ինքնակարգավորում հասկացությունը և հիմնական հնարները
3. Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակի կարգավորման մեխանիզմները
4. Ինքնակարգավորման սկզբունքները
5. Ինքնակարգավորումը և մարդու հոգեկան առողջությունը
6. Մարդու հոգեկան վիճակները. Էությունը, ընթացքը, դրսևորումը
7. Աշխատանքային գործունեության մեջ մարդու հուզական վիճակների խանգարումները և կանխարգելումը
8. Ինքնակարգավորման էներգետիկ, դինամիկ և իմաստաբովանդակային ասպեկտները
9. Ինքնակարգավորումը և մասնագիտական, անձնային և ոգեղեն աճը
10. Աուտոգեն մարզումը՝ որպես ինքնակարգավորման միջոց
11. Աուտոգեն մարզման ստորին և բարձր աստիճանները
12. Աուտոգեն մարզման ցուցումները և հակացուցումները
13. Խ. Լինդեմանի աուտոգեն մարզումը
14. Ի. Շուլցի աուտոգեն մարզումը
15. Ինքն քեզ հետ լինելու արվեստը (Վ. Լևի)
16. Աուտոգեն մարզման հիմնական վարժությունները
17. Աուտոգեն մարզման սկզբունքները
18. Մեդիտացիան որպես ինքնակարգավորման տեսակ
19. Ռելաքսացիոն տեխնիկաներ
20. Հույզերի արտաքին դրսևորումների հսկողությունը
21. Հոգեկան վիճակների կառավարումը ուշադրության տեղափոխման միջոցով
22. Իռացիոնալ գաղափարների հետ աշխատելու հոգետեխնիկական միջոցները
23. Ինքնակարգավորման հնարները սթրեսը կանխարգելելու գործընթացում
24. Հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորման օրինաչափությունները շնչառության միջոցով
25. Կամաժին և ոչ կամաժին շնչառական ինքնակարգավորում
26. Շնչառության դինամիկ ասպեկտները
27. Նյարդահոգեկան լարվածությունը և տրամադրությունը կառավարելը
28. Սթրեսը և ռեսուրսները խնայելու տեխնոլոգիաները
29. Մասնագիտական պրակտիկայում կիրառվող հոգեկան ինքնակարգավորման մեթոդների առանձնահատկությունները
30. Ուշադրության կառավարումը
31. Մայնդֆուլնես մեդիտացիան որպես ինքնակարգավորման մեթոդ
32. Կենսաբանական հետադարձ կապ. Տեսակները
33. Երջանկության ուղին. Խ.Բուկայ
34. Դրական դիրքորոշումները և նպատակի բանաձևերը
35. Էքստրավերտների, ինտրովերտների, ներտրիկների և կայուն անձանց ինքնակարգավորման բնորոշ դիմանկարները

36. Բնավորության տարբեր շեշտվածությունների դեպքում ինքնակարգավորման արդյունավետ ոճերը
37. Հոգեհուզական վիճակների ինքնակարգավորումը
38. Թրեյնինգային ծրագրերի մշակելու առանձնահատկությունները հոգեկան ինքնակարգավորման մեթոդների միջոցով
39. Յոգան՝ որպես հոգեկան ինքնակարգավորման տեսակ
40. Հոգեկանի կառավարման ձևերը
41. Ինքնաներշնչանքը, մանիպուլյացիան, ներշնչանքը՝ որպես հոգեկանի կառավարման ձևեր
42. Ինքնակարգավորման միջոցների կիրառումը անձնակազմի հետ աշխատանքում
43. Աուտոգեն մարզման կիրառումը հիվանդությունների բուժման ժամանակ
44. Մեդիտացիայի մեխանիզմները և հոգեկան բարեկեցությունը
45. Հոգեկան վիճակների ինքնակարգավորումը և մասնագիտական գործունեության հաջողությունը
46. Վիզուալիզացիան և հոգեկանի կառավարումը պատկերների միջոցով
47. Հոգեկան ինքնակարգավորման երեք մակարդակներ
48. Որոշումներ ընդունելու ռացիոնալության հոգեբանական դետերմինանտները
49. Գուրջիևի 4-րդ ուղին. անձ և էություն
50. Արտակարգ իրավիճակներում հարմարվելու գործընթացում անձնային առանձնահատկությունների և ֆունկցիոնալ վիճակների փոխհարաբերակցությունը

Հիմնական գրականություն

1. Леви В. , Искусство быть собой, М., 1991
2. Линдемман Х., Аутогенная тренировка, 2000, 192с.
3. Шульц И. Г., Аутогенная тренировка, М., 1985
4. Кандыба В. М., Кандыба Д. В., Психическая саморегуляция
5. Котелевцев Н., Психическая саморегуляция. Учебник для вузов, 2020, 213с.
6. Макдональд Г., Как упорядочить свой внутренний мир
7. Моросанова В. И., Саморегуляция и индивидуальность человека, М., Наука, 2012, 519с.
8. Конопкин О.А., Психологические механизмы регуляции деятельности, Наука, М., 2011
9. Карпов А.В. (Ред.) Психология труда. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
10. Леонова А.Б., Медведев В.И., Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М.: Изд-во Моск. гос. университета, 1981.
11. Ю.В.Щербатых , Психология труда и кадрового менеджмента в схемах и таблицах».- М.:Кнорус, 2011, 248 с.
12. Дикая Л.Г., Психическая саморегуляция функционального состояния человека
13. Прохоров А.О., Методы психической саморегуляции / А.ОЛ. Прохоров, Казань: Изд-во КГУ, 1991.
14. Т.Лири, М.Стюарт и др. Технологии изменения сознания в деструктивных культурах
15. *Китаев-Смык Л. А.*, Психология стресса. — М.: Наука, 1983.
16. *Левитов И. Д.* О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1964.
17. Хорхе Букай, Путь к счастью, М., 2013, 318с.
18. Психические состояния как общепсихологическая проблема: Хрестоматия // Сост. И. В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 2001. – 104 с.
19. Kabat-Zinn., Wherever You Go, There You are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, Hyperion, N.Y., 280pp, p. 4.

20. Mark J., Williams G., Kabat-Zinn J., Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications, Routledge, London and N.Y., 2013
21. Voigt B., Organizing Facets of Self-regulation: Goals, Process Phases, Obstacles and Mechanisms, Journal of Self-regulation and Regulation, Volume 03, 2017.
22. Werner, K. M., Milyavskaya, Motivation and self-regulation: The role of want-to motivation in the processes underlying self-regulation and self-control, Social and Personality Psychology Compass.
23. Williams M., Penman D., Mindfulness: An Eight Week Plan for Finding Peace in a Frantic World, Rodale, 2011

Լրացուցիչ գրականություն

1. Вильямс К., Тренинг по управлению стрессом. М., 2008
2. Гроф С., Путешествие в поисках себя. М., Изд-во Трансперсонального Института,
3. Бах Б., Аутогенная тренировка по Владимиру Леви, Агата, М., 2009
4. Гурджиев Г.И., Беседы с учениками. – Киев, Преса Украши, 2006
5. Карвасарский Б.Д., Медицинская психология. Л.: Медицина, 2006
6. Кастанеда К., Активная сторона бесконечности. Киев: София, 2006
7. Кей Кермани, Аутогенная тренировка. М.: Эксмо, 2008
8. Козлов В.В., Свободное Дыхание. Методические указания. М., Изд. Моск. Трансперсонального Центра, 2006
9. Томас К. Высшая ступень аутогенной тренировки. М., Эйдос, 2006
10. Уэйл Э. Самоисцеление. Как обнаружить и усилить естественную способность организма сохранять и восстанавливать здоровье. М., Изд-во Института Психотерапии, 2006
11. Франкл В. В., поисках смысла. - М., Прогресс, 2006
12. Фрейд З., Введение в психоанализ: Лекции. - М., Наука, 2006.
13. Хорни К., Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. СПб.: Лань, 2006