



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТМЕЖДУНАРОДНЫХЭКОНОМИЧЕСКИХСВЯЗЕЙ»**

INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Принята на заседании
Учёного совета ИМЭС
(протокол от 27 апреля 2023 г. № 9)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова
27 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРАКТИКУМ ПО МЕТОДАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ТЕХНИКАМ
МЕДИТАЦИИ

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
«Психологическое консультирование»

Приложение 4
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 37.03.01 Психология
направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

Программу составил(а): Белякова-Романова Ю. С.

Рабочая программа дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и предназначена для обучающихся» очной и очно-заочной формам обучения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.....	4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
5. Содержание дисциплины	6
6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	10
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к экзамену.....	15
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	19
10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	19
11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	20
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	23

1. Цель и задачи дисциплины

Цель обучения по дисциплине «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» - познакомиться и научиться применять в индивидуальном и групповом консультировании методы саморегуляции, в том числе медитативные техники.

Задачи изучения дисциплины «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации»:

- изучить основные методы саморегуляции и техники их реализации;
- освоить медитативные техники;
- научиться использовать техники саморегуляции и медитации в индивидуальном и групповом консультировании.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и является элективной дисциплиной.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы, всего – 108 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Контактная работа с преподавателем (всего)	70	56
В том числе:		
Занятия лекционного типа	42	42
Занятия семинарского типа, в том числе:	28	14
Семинары	18	14
Практические занятия	10	-
Самостоятельная работа (всего)	11	25
Контроль	27	
Форма контроля	Экзамен	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции(ий) выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ПК-1 Способен к отбору и оценке эффективности методов оказания психологической помощи адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов</p>	<p>ИПК 1.1 Отбирает методики оказания психологической помощи адекватные целям, ситуации и проблемам отдельных лиц, групп населения и организаций. ИПК 1.2 Оценивает эффективность методов оказания психологической помощи, их адекватность целям, ситуации и проблемам отдельных лиц, групп населения и организаций.</p>	<p>Знать: понятия «психологическая саморегуляция», «медитация»; особенности использования методов саморегуляции и техник медитации. Уметь: отбирать эффективные методы саморегуляции и техники медитации. Владеть: навыками анализа эффективности методов саморегуляции и техник медитации при решении профессиональных задач.</p>

5. Содержание дисциплины

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1. Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека	<p>Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта. Психологическая саморегуляция функционального состояния. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека. Различия в терминах «психическая саморегуляция» и «психологическая саморегуляция». Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса. Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления. Соотношение понятий «психопрофилактика» и «психокоррекция». Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием. Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции.</p>
Тема 2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека	<p>Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию – необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции. Формирование специфического состояния сниженного бодрствования - состояния релаксации - в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов психологической саморегуляции. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.</p>

<p>Тема 3. Методы психологической саморегуляции</p>	<p>Нервно-мышечная релаксация (НМР). История возникновения и формирования метода. Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации. Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода. Усвоение вербальных формулировок (формул самовнушения) в виде самоприказов как основная характеристика метода. Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации и как техники мысленного самопрограммирования. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции. Данные о преимуществе восстановительных эффектов при применении методов психологической саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки) по сравнению с пассивным отдыхом (пребыванием в спокойном нерабочем состоянии в течение некоторого времени, равного по времени использованию процедур ПСР). Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.</p>
<p>Тема 4. Общая характеристика техник медитации</p>	<p>Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации. Использование медитации как метода саморегуляции. Медитация как способ снять нервное напряжение. Основные правила медитации. Время медитации. Место для медитации. Поза для медитации. Позы «лотоса», «полулотоса», сидя на пятках. Упражнения для достижения комфорта в позах для медитации. Первая ступень медитации – достижение концентрации. Визуализация. Роль визуализации в медитации. Роль дыхания в медитативной практике. Особенности контроля дыхания. Негативные последствия контроля дыхания во время медитации. Техника безопасности при медитативной практике. Различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику. Сравнительная характеристика. Медитация и измененное состояние сознания.</p>

<p>Тема 5. Виды техник медитации</p>	<p>Медитация чакр. Цель медитации чакр. Понятие о чакрах в восточных практиках. Семь чакр организма. Месторасположение чакр. Цветовая характеристика чакр. Роль чакр в работе организма по представлениям восточной философии. Визуализация при медитации чакр. «Небесная и земная» медитация. Цель медитации. Свободная поза при небесной и земной медитации. Визуализация при небесной и земной медитации. Созерцание предмета. Цель медитации. Использование различных предметов. Техника проведения созерцания предмета. Тренировка концентрации внимания на предмете. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации. Внимающая медитация. Цель медитации. Техника проведения медитации. Роль наблюдателя при проведении медитации. Наблюдение за окружением, мыслями, рассуждениями. Устранение от эмоций. Осознание эмоций. Медитация на геометрических фигурах. Объект медитации: круг, треугольник, прямоугольник, звезда и другие простые геометрические фигуры, снопы лучей. Фиксация эмоциональных состояний при медитации на геометрических фигурах. Медитация «лотос с тысячью лепестков». Роль слов и речи в формировании эмоционального состояния человека. Символ лотоса в восточной философии. Слово, образ или идея как центр лотоса. Возникновение ассоциаций как лепестков лотоса. Созерцание ассоциации-лепестка. Переход от одной ассоциации к другой. Медитация с мантрой. Роль звуков на эмоциональное состояние человека. Определение мантры. Виды мантр. Сочетание произнесения мантр и дыхания. Произнесение мантры вслух на выдохе и про себя на вдохе. Медитация на музыке. Влияние музыка на функциональное состояние человека. Цели медитации. Подбор музыки для медитации. Визуализация при прослушивании музыки. Медитация на собственном теле. Формулы медитации. Медитация на собственном теле как основа для медитации на позе. Техника медитации на позе. Применение медитации на позе в боевых искусствах. Цветомедитация для достижения психической гармонии. Представления восточной философии о влиянии цветов на эмоциональное состояние человека. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах. Медитация на мандалах. Раскрашивание мандал как один из способов погружения в измененное состояние сознания. Использование мандал в медитативной технике. Значение мандал в восточной философии.</p>
<p>Тема 6. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния</p>	<p>Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции. Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием. Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов. Принцип комплексного построения обучающих/тренировочных программ ПСР. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции. Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) – базовые центры по обучению и применению методов ПСР в организациях. Принципы проектирования и организации КПР в современных условиях функционирования</p>

	<p>организаций разных форм собственности, типа и уровня развития. Методическое обеспечение работы КПП. Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР. Принципы подготовки инструкторов, методистов-психологов для работы в КПП. Требования к функциональному дизайну КПП. Анализ опыта работы реально действующих КПП.</p>
--	--

6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Семинары	Практические занятия		
1.	Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека	2	2	-	1	5
2.	Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека	8	2	-	2	12
3.	Методы психологической саморегуляции	8	4	4	2	18
4.	Общая характеристика техник медитации	8	2	2	2	14
5.	Виды техник медитации	8	4	2	2	16
6.	Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния	8	4	2	2	16
Контроль:						27
ИТОГО:		42	18	10	11	108

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.		Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Семинары		
1.	Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека	2	2	4	8
2.	Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека	8	2	4	14
3.	Методы психологической саморегуляции	8	2	4	14
4.	Общая характеристика техник медитации	8	2	4	14
5.	Виды техник медитации	8	4	5	17
6.	Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния	8	2	4	14
Контроль:					27
ИТОГО:		42	14	25	108

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время занятий лекционного и семинарского типов и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
3. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.
4. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
5. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
6. Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека.
7. Методы диагностики функциональных состояний.
8. Понятие психической саморегуляции (ПСР).
9. Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека.
10. Виды психической саморегуляции.
11. Методы психологической саморегуляции
12. Формы организации обучения навыкам ПСР.
13. Общая характеристика техник медитации
14. Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ)).
15. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.
16. Психомышечная тренировка.
17. Идеомоторная тренировка.
18. Визуомоторная тренировка поведения.
19. Йога как один из видов ПСР.
20. Янтры и мантры.
21. Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС.
22. Проблема профессионального стресса.
23. Психотехнологии ресурсосбережения.
24. Технология постановки цели.
25. Технология планирования.
26. Технология пошагового продвижения.
27. Технология успешной жизнедеятельности.
28. Технология самоконструирования в пространстве психологического времени.
29. Технология создания позитивного переживания достижения.
30. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния
31. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
32. Роль психологической подготовки к деятельности.
33. Специализированная гимнастика.
34. Роль функциональной музыки на производстве.
35. Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы.
36. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием.
37. Медитация «лотос с тысячью лепестков». Роль слов и речи в формировании эмоционального состояния человека. Символ лотоса в восточной философии. Слово, образ или идея как центр лотоса. Возникновение ассоциаций как лепестков лотоса. Созерцание ассоциации-лепестка. Переход от одной ассоциации к другой.

38. Медитация «Избавления от нежелательной энергии». Цель медитации. Вход в состояние медитации. Визуализация. Использование «образа экрана» в практике «избавления от нежелательной энергии».

Примерные темы рефератов (докладов)

1. Технологии осознанного самовнушения.
2. Техники вхождения в трансовые состояния.
3. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
4. Методы медитации и позитивной визуализации.
5. Методики релаксационных упражнений.
6. Методики противострессовых упражнений.
7. Аутогенная тренировка.
8. Эмоционально-волевая тренировка.
9. Психомышечная тренировка.
10. Аутогенная тренировка.
11. Идеомоторная тренировка.
12. Визуомоторная тренировка поведения.
13. Медитативные методы.
14. Самогипноз.
15. Йога как один из видов ПСР.
16. Светомузыкальные воздействия.
17. Требования к функциональному дизайну КПП.
18. Анализ опыта работы реально действующих КПП.
19. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
20. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
21. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции

Распределение самостоятельной работы

Виды, формы и объемы самостоятельной работы студентов при изучении данной дисциплины определяются ее содержанием и отражены в следующей таблице:

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем самостоятельной работы	
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
1.	Понятие психологической саморегуляции функционального состояния человека	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	1	4
2.	Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	4
3.	Методы психологической саморегуляции	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	4
4.	Общая характеристика техник медитации	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	4
5.	Виды техник медитации	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	5
6.	Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	2	4
ИТОГО:			11	25

8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к экзамену

8.1. Перечень вопросов для подготовки к экзамену

1. Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.
2. Использование психических средств отражения и моделирования реальности как отличительный признак психологической регуляции.
3. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.
4. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
5. Определения психологической (психической) саморегуляции состояния человека.
6. Различия в терминах «психическая саморегуляция» и «психологическая саморегуляция».
7. Психологическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда как условие осуществления трудовой деятельности.
8. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
9. Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы.
10. Оптимизация функционального состояния и работоспособности работающего человека как раздел психопрофилактического направления.
11. Соотношение понятий «психопрофилактика» и «психокоррекция». Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
12. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
13. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека.
14. Понятие о формировании психологических навыков самоуправления своим состоянием.
15. Методы внешнего воздействия на функциональное состояние и методы психологической саморегуляции.
16. Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния.
17. Использование методов психологической саморегуляции с целью оптимизации функционального состояния и работоспособности человека.
18. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
19. Активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию – необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.
20. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
21. Формирование специфического состояния сниженного бодрствования - состояния релаксации - в качестве основного фактора изменения функционального состояния при использовании методов психологической саморегуляции.
22. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования.
23. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса.

24. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.
25. Нервно-мышечная релаксация (НМР). История возникновения и формирования метода.
26. Принципы построения упражнений и непосредственные эффекты их использования.
27. Характеристика процесса обучения навыкам нервно-мышечной релаксации. Многовариантность использования методов НМР, его сочетание с другими методами психологической саморегуляции.
28. Профессионально-прикладное применение нервно-мышечной релаксации
29. Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода.
30. Усвоение вербальных формулировок (формул самовнушения) в виде самоприказов как основная характеристика метода.
31. Механизм действия аутогенной тренировки: формирование устойчивых связей между словесными формулировками («самоприказами») и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах.
32. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в профессионально-прикладной практике.
33. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.
34. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
35. Экспериментальные исследования мысленного воспроизведения движений. Основные феномены, сходство эффектов реального и мысленного воспроизведения движений.
36. Пути применения идеомоторной тренировки в профессионально-прикладной практике: использование техники как относительно самостоятельного метода снижения мышечного тонуса и достижения состояния релаксации и как техники мысленного самопрограммирования.
37. Использование образов и «сюжетных картин» как средства оптимизации функционального состояния.
38. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
39. Данные о преимуществе восстановительных эффектов при применении методов психологической саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки) по сравнению с пассивным отдыхом (пребыванием в спокойном нерабочем состоянии в течение некоторого времени, равного по времени использованию процедур ПСР).
40. Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР. Понятие о медитации.
41. Медитация и восточная философия. Цели медитации.
42. Использование медитации как метода саморегуляции. Медитация как способ снять нервное напряжение.
43. Основные правила медитации.
44. Время медитации. Место для медитации.
45. Поза для медитации. Позы «лотоса», «полулотоса», сидя на пятках.
46. Упражнения для достижения комфорта в позах для медитации. Первая ступень медитации – достижение концентрации.
47. Визуализация. Роль визуализации в медитации.
48. Роль дыхания в медитативной практике.
49. Особенности контроля дыхания. Негативные последствия контроля дыхания во время медитации.
50. Техника безопасности при медитативной практике.

51. Различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику. Сравнительная характеристика.
52. Медитация и измененное состояние сознания.
53. Медитация «Избавления от нежелательной энергии». Цель медитации. Вход в состояние медитации. Визуализация. Использование «образа экрана» в практике «Избавления от нежелательной энергии».
54. Медитация чакр. Цель медитации чакр.
55. Понятие о чакрах в восточных практиках. Семь чакр организма. Месторасположение чакр.
56. Цветовая характеристика чакр. Роль чакр в работе организма по представлениям восточной философии.
57. Визуализация при медитации чакр.
58. «Небесная и земная» медитация. Цель медитации. Свободная поза при небесной и земной медитации. Визуализация при небесной и земной медитации.
59. Созерцание предмета. Цель медитации. Использование различных предметов. Техника проведения созерцания предмета.
60. Тренировка концентрации внимания на предмете. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации.
61. Внимающая медитация. Цель медитации. Техника проведения медитации. Роль наблюдателя при проведении медитации.
62. Наблюдение за окружением, мыслями, рассуждениями. Устранение от эмоций. Осознание эмоций.
63. Медитация на геометрических фигурах. Объект медитации: круг, треугольник, прямоугольник, звезда и другие простые геометрические фигуры, снопы лучей. Фиксация эмоциональных состояний при медитации на геометрических фигурах.
64. Медитация «лотос с тысячей лепестков». Роль слов и речи в формировании эмоционального состояния человека. Символ лотоса в восточной философии. Слово, образ или идея как центр лотоса. Возникновение ассоциаций как лепестков лотоса. Созерцание ассоциации-лепестка. Переход от одной ассоциации к другой.
65. Медитация с мантрой. Роль звуков на эмоциональное состояние человека. Определение мантры.
66. Виды мантр. Сочетание произнесения мантр и дыхания.
67. Произнесение мантры вслух на выдохе и про себя на вдохе.
68. Медитация на музыке. Влияние музыка на функциональное состояние человека. Цели медитации.
69. Подбор музыки для медитации. Визуализация при прослушивании музыки.
70. Медитация на собственном теле. Формулы медитации. Медитация на собственном теле как основа для медитации на позе.
71. Техника медитации на позе.
72. Применение медитации на позе в боевых искусствах.
73. Цветомедитация для достижения психической гармонии.
74. Представления восточной философии о влиянии цветов на эмоциональное состояние человека. Использование цветов в медитации для устранения отрицательных эмоций.
75. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах.
76. Медитация на мандалах.
77. Раскрашивание мандал как один из способов погружения в измененное состояние сознания.
78. Использование мандал в медитативной технике. Значение мандал в восточной философии.

79. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции.

80. Понятие о сеансе психологической саморегуляции. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием.

81. Типы обучающих программ: использование принципиально разных приемов самовоздействия на каждом сеансе психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов.

82. Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых программ ПСР.

83. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.

84. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения.

85. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции.

86. центры по обучению и применению методов ПСР в организациях.

87. Принципы проектирования и организации КПП в современных условиях функционирования организаций разных форм собственности, типа и уровня развития.

88. Методическое обеспечение работы КПП.

89. Технология обучения навыкам ПСР и организации тренингов ПСР.

90. Принципы подготовки инструкторов, методистов-психологов для работы в КПП.

91. Требования к функциональному дизайну КПП.

92. Анализ опыта работы реально действующих КПП.

8.2 Типовые задания для оценки знаний

1. Воздействие приемами и методами психической регуляции со стороны определяется как...

- а) саморегуляция;
- б) гетерорегуляция;
- в) интерорегуляция.

2. Выберите тот перечень, в котором все методы психорегуляции являются вербальными:

- а) самовнушение, убеждение, гипноз;
- б) внушение, самоубеждение, цветомузыка;
- в) гипноз, релаксация, медитация.

3. Психомышечная тренировка это...

- а) вербальный метод психической регуляции;
- б) невербальный метод психической регуляции;
- в) комплексный метод психической регуляции.

8.3 Типовое задание для оценки умений

Проведите сравнительный анализ концепций психической саморегуляции Конопкина, Моросановой, Осницкого, Голикова и Костина.

Выделите общие и отличительные черты. Результаты анализа представьте в самостоятельно разработанной таблице.

На конкретном примере проиллюстрируйте отбор и оценку эффективности методов оказания психологической помощи.

8.4 Типовое задание для оценки навыков

Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода аутогенной тренировки. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга? Какова предполагаемая эффективность методов саморегуляции и техник медитации, предложенных в плане-конспекте?

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

9.1. Основная литература

1. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515671>
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514021>

9.2. Дополнительная литература

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514021>
2. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516224>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. <http://biblioclub.ru>- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <https://elibrary.ru> - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
3. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий
4. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»
5. <https://4brain.ru/psy> - Психология человека
6. <https://postnauka.ru/themes/psihologiya> - Психология на портале Постнаука
7. <http://www.psychology.ru/> - Психология на русском языке

Лицензионное программное обеспечение:

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены занятиями семинарского и лекционного типа. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Занятия лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

Занятия семинарского типа

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиболее важному средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования инвалидами и лицами с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты специализированной учебной мебели, доска классная, мультимедийный проектор, экран, компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.