

ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра _____ українознавства та гуманітарної освіти

Затверджую
Проректор з навчальної роботи
А.М. Фесенко

“ ____ ” _____ 2006 р.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І ВЗАЄМОДІЇ»

(назва дисципліни)

для напрямів підготовки(спеціальностей):

0501“Економіка і підприємництво”

(шифр напрямів, спеціальностей)

Ухвалено методичною
комісією факультету

(назва факультету)

Протокол № _____ від _____

Голова МК

(підпис, ініціали, прізвище)

Програму рекомендовано
кафедрою

(протокол №, дата)

Завідувач кафедри

(назва кафедри)

Краматорськ, 2008

I ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Навчальну програму дисципліни «Технології психічної саморегуляції і взаємодії» розроблено відповідно до структури та змісту учбових посібників, які рекомендовано для студентів вищих навчальних закладів.

Навчальним відділом академії на вивчення курсу відведено 72 години, з них – 14 годин лекцій і 14 годин семінарських занять, та 44 години виділено для самостійної роботи студентів. Курс «Технології психічної саморегуляції і взаємодії» вивчається в сьомому (восьмому) навчальному триместрі.

Курс «Технології психічної саморегуляції і взаємодії» належить до циклу гуманітарних дисциплін, пов'язаних з вивченням особливостей функціонування і розвитку особистості та розкриває питання особистісного самовдосконалення.

Курс «Технології психічної саморегуляції і взаємодії» тісно пов'язаний з навчальною дисципліною «Основи психології та педагогіки». Дисципліна «Основи психології та педагогіки» є базовою для дисциплінарного циклу, який вчить студентів розуміти факти та закономірності психічних явищ, основні категорії формування особистості. Курс «Технології психічної саморегуляції і взаємодії» розширює уявлення студентів про особливості функціонування особистості та формує психологічну культуру, дозволяє оволодіти техніками психічної саморегуляції.

II РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ

Розподіл навчальних годин за триместрами і видами навчальних занять здійснюється відповідно до робочих навчальних планів за такою формою:

Таблиця 1 Розподіл навчальних годин за триместрами і видами навчальних занять

Триместр	Всього	Розподіл за триместрами та видами занять						Атестація
		лекції	практика	семінари	Лаб.раб.	Компл. практика	СРС	
7(8)	72	14	-	14	-	-	44	залік

III МЕТА І ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

III.1 Ціль викладання дисципліни

Навчальний курс «Технології психічної саморегуляції та взаємодії» націлює студентів на вивчення механізму психічної діяльності людини, розуміння питань психологічної стійкості, психологічного стресу та зниження психічної напруги.

Основна мета викладання дисципліни – навчити студентів розуміти принципи і закономірності функціонування психіки та оволодіти техніками психічної саморегуляції, що дозволить підвищити рівень психологічної культури майбутнього спеціаліста та професійно встановлювати взаємовідносини з людьми.

III. 2 Задачі вивчення дисципліни

Вивчення курсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії» передбачає:

- ✓ формування у студентів знань щодо механізмів функціонування психіки людини та особливостей;
- ✓ оволодіння прийомами управління емоціями, захисту власної психіки, володіння собою в стресових ситуаціях та подолання стресу;
- ✓ оволодіння знаннями та вміннями з подолання невпевненості, тривоги.

Студенти повинні вміти:

- ✓ розуміти механізми функціонування психічних механізмів та зокрема, емоційно – почуттєвої сфери особистості;
- ✓ аналізувати особливості своєї поведінки та поведінки інших людей;
- ✓ застосовувати захисні механізми психіки;
- ✓ засвоїти ефективні методи саморегуляції.

Дисципліна допомагає студенту оволодіти навичками:

- ✓ психологічної допомоги собі та іншим;
- ✓ визначення власних психічних властивостей;
- ✓ психічної саморегуляції, в тому числі навичками, що допомагають подоланню стресових ситуацій, життєвих криз;
- ✓ підвищення комунікативних вмінь.

IV ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

IV. 1 РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ ЗА ТЕМАМИ

Розподіл навчального плану за темами наведено в таблиці 2.

Таблиця 2 Розподіл навчального плану за темами

Найменування тем	Розподіл за триместрами				
	всього	лекції	семінари	лабор. робіт	СРС
Тема 1. Особливості будови та функціонування психіки людини: <ul style="list-style-type: none"> ➤ психіка: будова, функції; ➤ буття і свідомість, психологічні механізми свідомості. 	10	2	2	-	6
Тема 2. Саногенний потенціал особистості: <ul style="list-style-type: none"> ➤ гармонія розвитку особистості, здоров'я і гармонія ➤ психологічна стійкість; ➤ емоційні стани, в тому числі стреси та депресія; ➤ основні прийоми управління емоціями; 	10	2	2	-	6
Тема 3. Формування позитивного мислення та його взаємозв'язок з емоціями <ul style="list-style-type: none"> ➤ негативне та позитивне мислення; ➤ особливості позитивного мислення; 	10	2	2	-	6

<ul style="list-style-type: none"> ➤ функціонування психіки людини, яка настроєна позитивно; ➤ особливості функціонування психіки людини, яка настроєна негативно; ➤ психотехнології формування позитивного мислення. 					
<p>Тема 4. Особистісна психогігієна:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ психогігієна: предмет і задачі; ➤ буття і дійсність; ➤ психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику. <p><i>Контрольна робота за попередніми темами.</i></p>	10	2	2	-	6
<p>Тема 5. Психотехнологія управління собою:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ механізми саморегуляції поведінки; ➤ механізми подолання стресових ситуацій, в тому числі релаксаційні, концентруючі протистресові техніки; ➤ техніки зняття напруги та утворення позитивного настрою; ➤ профілактика залежностей. 	10	2	2	-	6
<p>Тема 6. Психологічний захист:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ маніпуляції у спілкуванні; ➤ принципи психологічного захисту; ➤ способи психологічного захисту. 	12	2	2	-	8

<i>Контрольна робота за попередніми темами.</i>					
Тема 7. Психотехнології управління людьми та утворення взаємовідносин довіри:	10	2	2	-	6
<ul style="list-style-type: none"> ➤ вербальні та невербальні індикатори психологічного стану особистості; ➤ фізіогномічні особливості людини; ➤ психотехнології управління людьми; ➤ феномен натовпу; ➤ конфліктогени та механізми їх уникання; ➤ психотехнологія утворення взаємовідносин довіри. 					
Всього:	72	14	14	-	44

IV. 2 ЛЕКЦІЇ

Зміст і обсяг лекційних занять наведено в таблиці 3.

Таблиця 3 Зміст і обсяг лекційних занять

Найменування тем, розділів	Кількість годин		Дидактичні засоби	Літ- ра
	лекції	семі- нари		
1	2	3	4	5
<p>Тема 1 Особливості будови та функціонування психіки людини.</p> <p>Поняття психіки. Психіка і мозок людини: принципи та загальні механізми зв'язку. Біологічні основи поведінки.</p> <p>Буття і свідомість. Рівні свідомості: свідомість, підсвідомість, безсвідоме. Психологічні характеристики свідомості: пізнавальні процеси, розрізнення суб'єкта і об'єкта, відношення до себе, до людей та середовища.</p> <p>Сприйняття. Аперцепція. Сенсорна ізоляція. Екстасенсорне сприйняття.</p> <p>Мова і свідомість. Рефлексія. Змінені стани свідомості: сон, медитація, віра тощо. Вплив наркотичних речовин на психіку людини.</p>	2	2	<p>5 плакатів з малюнками та схемами</p> <p>8 текстових документів</p> <p>Відеофільм «Мозок і психіка», «Екстасенсорне сприйняття», «Телекінез»</p>	<p>2 с. 7-16, 198-202;</p> <p>3 с. 23-26;</p> <p>4 с. 227-228;</p> <p>5 с. 62-86;</p> <p>8 с. 181-234;</p> <p>244-270</p>

Завдання на СРС		6		
Підготовка до лекції	2			
Тема 2 Саногенний потенціал особистості	2	2	7 плакатів з малюнками та схеми	2 с. 27-46, 103-131; 3 с. 50-68, 69-87.
Гармонія розвитку особистості. Здоров'я і гармонія. Адаптація. Способи осмислення людиною свого внутрішнього світу. Формування образу «Я». «Я – фізичне», «Я-соціальне», «Я - розумове», «Я - емоційне». Самооцінка. Формула самооцінки У. Джемса. Позитивна та негативна Я - концепція. Розвиток Я – концепції по р. Бернсу. Прийняття себе. Вікно «Джогарі». Розвиток позитивного відношення до себе. Формування позитивної Я – концепції.				
Завдання на СРС		6		
Підготовка до лекції	2			
Тема 3 Формування позитивного мислення та його взаємозв'язок з емоціями	2	2	5 плакатів з малюнками та схеми	5 с. 62-95, 87-115, 207-215, 227-235.
Саногенне та патогенне мислення, їх витоки. Характеристика саногенного мислення. Місце саногенного мислення в структурі особистості. Вплив саногенного мислення на учбову діяльність. Взаємозв'язок емоцій та				

саногенного мислення. Емоційна сфера людини та її особливості. Взаємозв'язок емоцій та саногенного мислення. Стреси. Стресові ситуації. Депресія. Механізми їх подолання. Механізми управління емоціями. Завдання на СРС Підготовка до лекції	2	6		
Тема 4 Особистісна психогігієна Усвідомлення буття та відношення до дійсності. Сенс життя та здоров'я. Психічне здоров'я: поняття, рівні, чинники. Психологія здоров'я. Психогігієна: предмет та задачі. Завдання психопрофілактики. Методи психогігієни і психопрофілактики: ментальні вправи, аутогенне тренування, візуалізація. Настанови. Саморегуляція. Корекція самооцінки, настрою. Чинники впливу на настрій. Прийоми контролю емоцій. Технологія формування емоційної стійкості. Гострі кризові стани. Допомога в кризовій ситуації. Психологічна самопомога в подоланні депресивного стану. Профілактика станів ризику. Завдання на СРС Підготовка до лекції	2	2	5 плакатів з малюнками та схеми	2 с. 103- 133; 5 с. 182- 215, 227- 235, 276- 291.
	2	6		

<p>Тема 5 Психотехнологія управління собою</p> <p>Філософські витoki особистісного самовдосконалення. Філософська концепція етичної духовності В.С. Соловйова. Філофія космізма: В.І. Вернадський, Н.К. Реріх, А. Л. Чижевський.</p> <p>Самовдосконалення та його компоненти. Самопізнання, самоконтроль, саморегуляція та саморозвиток. Самоспостереження.</p> <p>Прийоми та способи саморегуляції: релаксація, концентрація, візуалізація, самонавіювання як прийоми самопізнання. Концентрація та самоконтроль. Самоспостереження. Візуалізація та техніки розвитку образних уявлень.</p> <p>Комплекс вправ аутогенного тренування за Шульцем. Активаційний метод Махача. М'язова релаксація за Якобсоном. Йога.</p> <p>Завдання на СРС</p> <p>Підготовка до лекції</p>	4	4	6 плакатів з малюнками та схеми	2 с. 27-46, 56-103; 3 с. 6-49; 5 с. 116-181
<p>Тема 6 Психологічний захист</p> <p>Різновидність маніпуляцій у спілкуванні. Основні прийоми їх</p>	4	6	Фільми „Харизма”, „Екстрасенси”	10 с. 127-165,

<p>нейтралізації. Захисні процедури. Алгоритм захисту. Пасивний захист. Активний захист. Трансактний аналіз маніпуляцій. Захист з точки зору трансактного аналізу. Типи психологічного захисту за З. Фрейдом: проекція, раціоналізація, сублімація, витеснення, ізоляція, ідентифікація, компенсація. Захисти з позицій позитивної психотерапії.</p>			<p>4 плакати та схеми</p>	<p>284-333, 322-389</p>
<p>Основні принципи техніки захисту. Емоційний, інтелектуальний, сексуальний типи захисту. Захист від психологічних пасток за В.П. Панкратовим.</p>				
<p>Завдання на СРС</p>		8		
<p>Підготовка до лекції</p>	2			
<p>Тема 7 Психотехнологія управління людьми та утворення взаємовідносин довіри</p>	2	2	<p>Фільм „Фізіо - гноміка” 6 плакатів з малюнками та схеми</p>	<p>2 с. 27-46, 56-103;</p>
<p>Невербальні індикатори психологічного стану особистості. Фізіономічні особливості людини. Індикаційні характеристики форми обличчя. Характеристика основних зон обличчя. Очі як особливий індикатор обличчя. Міміка, голос, пантоміміка. Спостережливість. Інтуїція.</p>				<p>3 с. 6-49; 5 с. 116-181.</p>
<p>Технологія управління за В.П.</p>				

<p>Шейновим. Одержання інформації про адресат впливу. Візуали. Аудіали. Кінестетики. Визначення типу сприйняття. Канали управління.</p> <p>Атракція та прийоми атракції. Емпатія. Феномен натовпу. Гіпноз. Кодування. „Циркове” целительство. Феномен натовпу.</p> <p>Технологія утворення взаємовідносин довіри. Вміння слухати. Механізм уникнення конфліктогенів. Правила встановлення взаємовідносин довіри за В.П. Панкратовим.</p> <p>Завдання на СРС</p> <p>Підготовка до лекції</p>	2	6		
---	---	---	--	--

IV. 3. СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

Зміст, обсяг в годинах і методичне забезпечення семінарських занять наведено в таблиці 5.

Таблиця 4 Зміст, обсяг в годинах і методичне забезпечення семінарських занять

№	Найменування теми і питання плану семінарських занять	Назва практичних завдань, які розв'язуються на семінарських заняттях	Навчальна література	Обсяг в годинах	
				Сем.	СРС
1	<p>Особливості будови та функціонування психіки людини:</p> <p>1. Психіка: будова і функції.</p> <p>2. Буття і свідомість.</p> <p>3. Змінені стани свідомості.</p> <p>4. Вплив наркотичних засобів на психіку людини.</p> <p>Завдання до СРС (згідно 1 теми за книгою Ж.Годфруа „Що таке психологія”)</p>	<p>Розподіл тем повідомлень.</p> <p>Дискусія за першою темою лекції.</p> <p>Робота з психологічними текстами (за книгою Ж. Годфруа „Що таке психологія”):</p> <ul style="list-style-type: none"> - сон - гіпноз - медитація - вплив на психіку людини наркотичних засобів 	<p>2 с. 7-16, 198, 202;</p> <p>4 с. 227-228;</p> <p>5 с. 62-86;</p> <p>8 с. 244-270</p>	2	6
2	<p>Саногенний потенціал особистості:</p> <p>1. Здоров'я і гармонія.</p> <p>2. Формування образу</p>	<p>Бліц – опитування за вивченим матеріалом (1 тема та її ключові поняття: психіка,</p>	<p>2 с. 27-46, 103-131;</p> <p>3 с. 50-87;</p> <p>5 с. 62-95,</p>	2	6

	<p>„Я”.</p> <p>3. Психологічна стійкість особистості.</p> <p>4. Саногенне мислення. Взаємозв'язок з емоціями.</p> <p>Завдання до СРС (згідно 2 теми за книгою Л.В. Кулікова „Психогігієна особистості”, розділи „Гармонія особистості”, „Психологічна стійкість особистості”)</p>	<p>свідомість, рефлексія, аперцепція тощо)</p> <p>Тест на визначення самооцінки за Дембо-Рубінштейном.</p> <p>Тест „Мої емоції”.</p> <p>Тест „Самооцінка стійкості до стресу”.</p> <p>Повідомлення студентів зв питаннями самостійного вивчення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гармонія особистості - Психологічна стійкість особистості - Механізми виникнення стресів. <p>Депресія.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як долати стрес. 	87-115.		
3	<p>Особистісна психогігієна:</p> <p>1. Психогігієна: предмет, задачі, методи.</p> <p>2. Емоції та прийоми їх контролю.</p> <p>3. Гострі кризові стани. Допомога в кризових ситуаціях.</p> <p>Контрольна робота 1 за</p>	<p>Розгляд питань третьої лекційної теми.</p> <p>Підготовка до к/р №1</p> <p>Повідомлення студентів за питаннями самостійного вивчення та темами доповідей: -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Види настрою. - Корекція настрою. 	2 с. 103-133; 5 с. 182-235, 276-291	2	6

	<p>вивченим матеріалом: (1,2,3 теми та теми СРС) Завдання до СРС (згідно 3 теми за книгою Л.В. Кулікова „Психогігієна особистості”, розділ „Психопрофілактика станів ситуації ризику”)</p>	<p>- Профілактика станів ризиків. - Самодопомога в подоланні депресивного стану. -</p>			
4	<p>Психотехнології управління собою: 1. Філософські витоки самовдосконалення. 2. Прийоми та способи саморегуляції. 3. Принципи ефективного управління собою. Бліц – опитування. Завдання до СРС (за 4 темою, за книгою В.Н. Панкратова „Мистецтво управляти собою”, глави 2, 3)</p>	<p>Розгляд питань третьої лекційної теми та матеріалу теми для самостійного вивчення: -Принципи ефективного управління собою (за В.Н.Панкратовим). -Механізми подолання стресових ситуацій. Робота над ситуативними вправами. Тест „Дослідження рівня суб‘єктивності контролю психічної стабільності”. Представлення повідомлень студентів: - Вплив музики на</p>	2 с. 27-46, 56-103; 3 с. 6-49; 5 с. 116-181	2	6

		<p>життєдіяльність людини.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вплив кольору на життєдіяльність людини. - Психотехнічні прийоми допомоги в гострих кризових ситуаціях. - Емоційне навантаження. 			
5	<p>Релаксаційні, концентруючі та проти стресові техніки (тренінг):</p> <p>1. Способи осмислення внутрішнього світу особистості.</p> <p>2. Техніки релаксації, концентрації, візуалізації.</p> <p>Завдання до СРС (за 4 темою, за книгою В.Н. Панкратова „Мистецтво управляти собою”, додаток 2)</p>	<p>Короткий розгляд питань п'ятої лекційної теми.</p> <p>Проведення тренінгу з даної теми за планом</p> <ul style="list-style-type: none"> - експрес-аналіз емоційного стану студентів за шкалою емоційних станів; - виконання релаксаційного комплексу (за А.А. Востріковим); - самоаналіз стану; - вправи на концентрацію уваги; - рефлексія; - творча розминка 	<p>2 с. 27-46, 56-103;</p> <p>3 с. 6-49;</p> <p>5 с. 116-181</p>	2	6

		(гра на візуалізацію); - підведення підсумку заняття.			
6	Психологічний захист: 1. Різноманітність маніпуляцій. 2. Прийоми нейтралізації маніпуляцій. 3. Техніки психологічного захисту. Контрольна робота 1 за вивченим матеріалом: (4, 5, 6 теми та теми СРС) Завдання до СРС (за 5 темою, за книгою В.П. Шейнова „Скрытое управление людьми”, глави 9, 10)	Дискусія за основними питаннями теми. Підготовка до к/р № 2. Тести на визначення комунікативності. Тест „Самооцінка вольових якостей особистості” Перегляд фрагментів фільму „Харизма”.	10 с. 127-165, 284-389	2	8
7	Психотехнологія управління людьми та утворення взаємовідносин довіри 1. Фізіономічні особливості людини. 2. Невербальні індикатори стану особистості. 3. Психотехнологія утворення взаємовідносин довіри.	Дискусія за основними питаннями теми. Перегляд фрагментів фільму „Фізіогномика”. Дискусія за книгою В.Н. Панкратова „Мистецтво управляти людьми”. Тести: „Оцінка стилю управління”,	1 с. 69-87, 134-164, 187-190	2	6

	Завдання до СРС (за 4 темою за книгою В.Н. Панкратова „Мистецтво управляти людьми”)	„Командувати чи підпорядковуватись”, „Рівень емпатії” за І.М. Суповим. Аукціон питань за курсом «Технології психічної саморегуляції та взаємодії».			
	Разом			14	44

Примітка: нумерація тем навчального курсу в таблиці 4 не наводилася.

IV.4 ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

На самостійну роботу студентів по вивченню курсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії» передбачено 44 години, що складає 61% від аудиторного фонду часу, запланованого програмою дисципліни.

Покладаючись на достатньо високий рівень підготовки аудиторії (студентів третього курсу), на самостійну роботу з курсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії», заплановано питання, які поширюють знання студентів по окремим теоретичним і практичним питанням. Їх обговорювання треба починати з заслуховування повідомлень, рефератів на семінарських заняттях. Тобто основним видом самостійної роботи студентів з курсу «Основи психології і педагогіки» слід вважати підготовку рефератів та повідомлень за матеріалами з психологічної літератури.

Окрім того, об'єктом самостійного рішення повинні бути теми і питання, які, враховуючи обмеженість часу аудиторних занять, не можуть бути опрацьовані на семінарських заняттях.

На підготовку студентами кожного індивідуального самостійного завдання заплановано 6 годин. Час на виконання поза аудиторної самостійної роботи наведено в таблиці 2. Час на підготовку до контрольних робіт зафіксовано в таблиці 3.

Перелік питань і практичних завдань для самостійної роботи студентів та обсяг годин по їх вивченню наведено в додатках 1, 2.

IV.5 КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

Навчальним планом дисципліни передбачено 2 контрольні роботи. Перша контрольна робота охоплює теми 1 - 3 та теми СРС. Її мета – перевірити знання студентів щодо особливостей будови та функціонування психіки людини, поняття свідомості людини та розуміння його психологічних характеристик, формування саногенного мислення та його взаємозв'язку з емоціями.

Друга контрольна робота охоплює теми 4 - 5. Її мета – перевірити знання студентів про особистісну психогігієну, психопрофілактику негативних станів, розуміння прийомів психологічного захисту та видів маніпуляцій у спілкуванні, технології утворень взаємовідносин довіри.

Контрольні завдання додаються на кожну контрольну роботу додаються до робочої навчальної програми в додатку 3.

V МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Рекомендації по викладанню дисципліни

На лекціях слід викладати основну частину теоретичного матеріалу, доповнюючи його характерними прикладами. Питання навчального курсу, які завдяки обмеженості часу навчальних занять, не можуть бути розглянуті на лекціях, повинні бути опановані на семінарських заняттях в ході заслуховування повідомлень та рефератів, а також проведенні психологічних тестів, вправ на визначення певних психологічних якостей відповідно теми завдання. Такого роду питання повинні конкретизувати і деталізувати знання студентів по основних проблемах навчального курсу, які розглядаються на лекціях курсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії».

Враховуючи достатньо високий рівень студентів, що навчаються на третьому курсі, слід підбирати і компонувати лекційний матеріал з орієнтацією на підвищений рівень аудиторії. В лекційному курсі необхідно використовувати матеріал, спираючись на сучасні досягнення в галузі психогігієни та психології здоров'я людини.

Основні цілі семінарських занять – розвиток у студентів вміння розуміти механізм функціонування психічних явищ, особливо емоційно почуттєвої сфери людини, аналізувати особливості своєї поведінки та поведінки інших, засвоїти ефективні методи саморегуляції, в тому числі при подоланні стресових та кризових ситуацій. Основні засоби розвитку подібних навичок – виконання вправ, технік, навчальних тестів, організації дискутування проблем для творчого обговорення, аналіз конкретно

практичних ситуацій. Згідно цього, підбираюся відповідні практичні завдання: вправи, задачі, тести, проблеми, психологічні ситуації, ділові ігри. При необхідності на семінарських заняттях можуть вивчатися доповнюючі теоретичні матеріали і розглядатися приклади, які доповнюють окремі теоретичні положення.

Контроль знань студентів в ході вивчення перших трьох тем здійснюється таким чином. Передбачені наступні форми контролю:

- один бліц-облік;
- одна контрольна робота одне опитування;
- виступ с доповіддю на семінарському занятті.

Контроль знань студентів в ході вивчення других трьох тем здійснюється по наведених нижче контрольних точках. Використовуються такі форми контролю:

- одна контрольна робота;
- виступ с доповіддю на семінарському занятті;
- одне тематичне тестування;
- одна усна відповідь.

VI НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

6.1 Список основної літератури

1. Панкратов В.Н. Психотехнология управления людьми: Практическое руководство. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2002. - 336 с.
2. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой: Практическое руководство. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2001. - 336 с.
3. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования: Тренинг самосовершенствования. – Екатеринбург. Деловая книга, 1988. – 144 с.
4. Рабочая книга практического психолога / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2001. - 640 с.
5. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Учебное пособие. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.
6. Андрес С. Фаланер Ч. НЛП. Новые технологии успеха. – Киев: София, 2001. – 448 с.
7. Кудерская Т.В., Ящишина Ю.Н. Практикум по курсу «Основы психологии и педагогики». – Краматорск: ДГМА, 2006. – 88 с.
8. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 –х т. т. 1. – М.: Мир, 1992. – 496 с.
9. Воронов М. Как добиться успеха в бизнесе. – Харьков: Центр Консульт, 2002. – 352 с.
10. Шейнов В.П. Скрытое управление человеком. Психология манипулирования. – Минск: Харвест, 2004. – 816 с.

6.2. Список додаткової літератури

1. Абрамова С.Г. Психологические механизмы управления. И о том, как их использовать.- М.: Известия, 2002.- 312 с.
2. Агафонов А.Ю. Основы смысловой теории сознания.- СПб.: Речь, 2003.- 296 с.
3. Ахмедов Т.И. Практическая медитация: основные правила, тренинги, методики.- Ростов н/Д: Феникс, 2003.- 256 с.
4. Безиков Е.Е. Этюды о непознанном.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 107 с.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы — Минск: Прамеб 1992. — 400с.
6. Бернс Р. Развитие Я—концепции и воспитание: Пер. с англ. М.: Прогресс, 1986. —420 с.
7. Браун С. Практическое искусство чтения лиц.- М.: Эксмо, 2003.- 128 с.
8. Вертгеймер М. Продуктивное мышление/ Общ. ред. С.Ф.Горбова, В.П.Зинченко; Пер.с англ.- М.: Прогресс, 1987.- 356 с
9. Видинеев Н.В. Природа интеллектуальных возможностей человека.- М.: Мысль, 1989.-173с.
10. Гиппиус С. Гимнастика чувств. Секреты развития психики.- 2-е изд., доп.и перераб.- СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.- 352 с.
11. Гримак Л.И. Общение с собой: Начала психологии активности.- М.: Политиздат, 1991.- 319 с.
12. Добрович А.Б. Общение: наука и искусство.-М.: Знание, 1980. - 159с.
13. Добротворский И. Новейшие психотехнологии влияния на людей: Практическое руководство по управлению разумом.- М: КСП+, 2002.- 240 с.

14. Добротворский И.Л. Золотые правила ежедневной жизни : Мысли в пути.- М.: Цитадель, 1997.- 431 с.
15. Додонов Б.И. У світі емоцій.- К.: Політ издат, 1987.-139с.
16. Загадки человеческого понимания/ Сост. В.П. Филатов.- М.: Политиздат, 1991.- 351 с.
17. Зимбардо Ф. Застенчивость: Пер. с англ. - М.: Педагогика, 1991.- 207с.
18. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие/ Ред.-сост. Д.Я.Райгородский.- Самара: БАХРАХ, 1998.- 672 с.
19. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других.- М.: АСТ-ПРЕСС, 2000.- 376 с.
20. Кандыба В.М. Техника мысленного гипноза.- СПб: Лань, 2002.- 480 с.
21. Кардаш С. Измененные состояния сознания.- Донецк: Сталкер, 1998.- 416 с.
22. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить/ Пер.с англ.- М.: Политиздат, 1990.- 323 с.
23. Карнеги Д. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей/ Пер.с англ. Ф.П.Красавина.- К.: Наук. думка, 1990.- 224 с.
24. Карнеги Д. Путь к счастью/ Д.Карнеги, Д.Карнеги.- К.: Внешторгиздат, 1991.- 46 с.
25. Карнеги Д. Как наслаждаться жизнью и получать удовольствие от работы: Быстрый и простой способ научиться эффективной речи/ Пер.с англ. Ю. И. Нещадим, Е. С. Басова.- Минск: Попурри, 2002.- 448 с.
26. Клизовский А.И. Психическая энергия.- 3-е изд.- Рига: Виета, 1991.- 58 с.
27. Князева М.А. Ключ к самосозиданию.- М.: Мол. гвардия, 1990.- 253 с.
28. Козелецкий Ю. Человек многомерный (психологические эссе)/ Пер.с польск. С.А.Чачко.- К.: Лыбидь, 1991.- 287 с.

29. Кротов В. Государство чувств: Ориентирование во внутреннем мире.- М.: Новая школа, 1997.- 256 с.
30. Кумар В. Ваш психологический портрет.- СПб.: Питер Пресс, 1996.- 144 с.
31. Курпатов А. Средство от усталости.- СПб: Нева, 2003.- 256 с.
32. Курбатов В.И. Стратегия делового успеха: Уч. пос. - Ростов н/Д: Феникс, 1995.-416с.
33. Леви В.Л. Искусство быть собой.: Индивид. психотехника.- М.: Знание, 1991.-253с.
34. Маслоу А. Психология бытия: Пер. с англ. — М.: Рефл.-бук; К.: Ваклер, 1997. — 304 с.
35. Матвеев В.С. Загадки и резервы психики.- Свердловск: Изд-во Уральского ун-та, 1990.- 240 с.
36. Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов.- Саратов: Научная книга, 1996.- 333 с.
37. Назаретян А.П. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи: Лекции по социальной и политической психологии.- СПб: Питер, 2003.- 192 с.
38. Николас М. Как преодолеть непонимание и улучшить взаимоотношения.- М: ЭКСМО, 2003.- 320 с.
39. Ниренберг Дж. Читать человека - как книгу. - М.: Экономика. Академия здоровья, 1990. - 48с.
40. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка для вас: Практич. пособие (с примечанием для инструкторов).- М.: Центр психологии и психотерапии, 1990.- 32 с.
41. Пил Н.В. Путь к уверенной жизни/ Пер.с англ. Л.А. Бабук.- Минск: Попурри, 2003.- 224 с.
42. Пэйдж С. Если я такая замечательная, то почему я до сих пор одна?.- М.: МИРТ, 1994.- 384 с.
43. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика или как управлять

поведением человека.- М.: Просвещение, 1992.-159 с.

44. Розанова Е. Лев в шкафу, или А теперь узнай всю правду о себе/
Е.Розанова, Д.Белослюдов.- М: Рипол-Классик, 2002.- 256 с.

45. Фрейд З. Толкование сновидений.- Минск: Попурри, 2000.- 576 с.

46. Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ. — М.:
Прогресс, 1990. – 368 с.

47. Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви: Пер.
с англ. Минск: Полифакт, 1990. — 380 с.

48. Хеджес П. Анализ характера, или типология по майерс бриггс (16
психологических типов личности).- М: ЭКСМО, 2003.- 320 с.

49. Цветков Э. Режиссура судьбы. Книга-тренинг.- СПб.: Питер,
2003.- 320 с.

Додаток 1

Перелік практичних завдань і доповідей для самостійного вивчення студентами тем курсу

Таблиця 6 Перелік завдань, тем рефератів і доповідей для самостійного вивчення студентами курсу «Технології психічної саморегуляції та взаємодії»

№ Теми	Перелік завдань і доповідей для самостійного вивчення студентами тем курсу	Форма звітності	Час на виконання СР
1	1. Змінені стани свідомості: сон, медитація, гіпноз, віра.	Зошит для семінарських робіт, конспект теми; [8, с. 137 - 168]	4
2	1. Підготовка доповідей: - Вживання наркотичних речовин та патологічні стани; - Наркотики та внутрішній світ людини; - Пам'ять, пов'язана з певним станом свідомості; - Фрейд і проблема безсвідомого; - Як ми спимо, чому бачимо сни? 2. Підготовка до обговорення проблемних питань.	Текст доповіді; зошит для семінарів; розбір проблемних ситуацій [8, с. 144 - 154]	8
3	1. Філософські витоки особистісного самовдосконалення 2. Підготовка до обговорення проблемних питань.	[3, с. 6 - 22] Конспект теми; зошит для семінарів.	4
4	1. Підготовка доповідей: - Гармонія особистості; - Здоров'я і гармонія; 2. Підготовка до обговорення проблемних питань.	[5, с. 62 – 87, 218 - 280] Текст доповіді зошит для семінарів; розбір проблемних ситуацій	6
5	1. Підготовка доповідей:	[5, 218 - 280]	6

	<ul style="list-style-type: none"> - Стреси та стресові стани; - Як долати стрес? - Що необхідно знати про депресію? - Допомога в гострих кризових ситуаціях. - Самодопомога в подоланні депресивного стану. <p>2. Підготовка к обговоренню проблемних питань.</p>	Текст доповіді зошит для семінарів; розбір проблемних ситуацій	
6	<p>1. Підготовка доповідей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вплив запаху на життєдіяльність людини; - Вплив кольору на життєдіяльність людини; - Вплив запаху на життєдіяльність людини; - Залежна поведінка. <p>2. Підготовка до обговорення проблемних питань.</p>	[5, 337 - 434] Текст доповіді зошит для семінарів; розбір проблемних ситуацій	4
7	<p>1. Підготовка доповідей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чинники впливу на настрій; - Корекція настрою; - Формування емоційної стійкості - Контроль емоцій. <p>2. Підготовка до обговорення проблемних питань.</p>	[5, 193 - 215] Текст доповіді зошит для семінарів; розбір проблемних ситуацій	6
8	<p>1. Маніпуляції у спілкуванні.</p> <p>2. Фізіономічні особливості людини.</p> <p>3. Графологічні особливості людини.</p> <p>4. Підготовка до обговорення проблемних питань.</p>	[10, 284 - 389] Конспект теми; зошит для семінарів; розбір проблемних ситуацій	6
	Всього:		44

Додаток 2

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Види настрою. Чинники, що впливають на настрій.
2. Корекція настрою.
3. Як і чому виникає стрес?
4. Як справлятися зі стресом?
5. Контроль емоцій.
6. Гострі кризові стани та їх подолання.
7. Напруга. Емоційне навантаження.
8. Психотехнічні прийоми допомоги в гострих кризових ситуаціях.
9. Вплив кольору на життєдіяльність людини.
10. Вплив музики на життєдіяльність людини.
11. Фізіономічні особливості людини.
12. Графологічні особливості людини.
13. Як навчитись читати жести людей?
14. Невербальні індикатори станів людини.
15. Нові технології досягнення успіху: НЛП.
16. НЛП на службі розкриття резервних можливостей людини.
17. Ігроманія.
18. Інтернет – залежність.
19. Сексоманія.
20. Трудоголізм.
21. Культова залежність.
22. Наркотична залежність.
23. Алкогольна залежність.
24. Розвиток комунікативних здібностей.

Додаток 3

КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

Контрольна робота №1

(30 / 15 б.)

Варіант 1

1. Особливості будови та функціонування психіки людини. (10 б.)
2. Змінні стани свідомості: сон, медитація, гіпноз, віра. (10 б.)
3. Позитивне мислення та особливості його формування. (5 б.)
4. Допомога в гострих кризових ситуаціях. (5 б.)

Варіант 2

1. Поняття свідомості. Структура. Психологічні характеристики свідомості. (10 б.)
2. Вплив наркотичних засобів на психіку людини. (10 б.)
3. Особливості функціонування позитивно та негативно мислячої людини. (5 б.)
4. Самодопомога при стресових ситуаціях. (5 б.)

Варіант 3

1. Буття і свідомість. Формування свідомості людини. (10 б.)
2. Фрейд і проблема безсвідомого. (10 б.)
3. Взаємозв'язок саногенного мислення та емоцій. (5 б.)
4. Самодопомога в подоланні депресивних ситуацій. (5 б.)

Контрольна робота №1

(35 / 15 б.)

Варіант 1

1. Філософські витоки самовдосконалення. (10 б.)
2. Основні прийоми нейтралізації маніпуляцій. (10 б.)
3. Прийоми та способи саморегуляції. (10 б.)
4. Розкрити поняття: психіка, рефлексія, самооцінка, стрес, гіпноз. (5 б.)

Варіант 2

1. Особистісна психогігієна: предмет, задачі та методи. (10 б.)
2. Типи психологічного захисту за З. Фрейдом. (10 б.)
3. Принципи ефективного управління собою. (10 б.)
4. Розкрити поняття: свідомість, психоаналіз, релаксація, депресія, адаптація. (5 б.)

Варіант 3

1. Маніпуляції та їх види у спілкуванні. (10 б.)
2. Психологічний захист з точки зору трансактного аналізу. (10 б.)
3. Технологія формування емоційної стійкості. (10 б.)
4. Розкрити поняття: аперцепція, самосвідомість, візуалізація, емоції, саморегуляція. (5 б.)