

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щербакова Елена Сергеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.06.2022 15:01:26
Уникальный программный ключ:
28049405e27773754b421c0f7cbfa26b49543c95674999bee5f5fb252f9



**Частное образовательное учреждение высшего образования
Тульский институт управления и бизнеса имени Никиты Демидовича Демидова**

Кафедра

«Педагогики, психологии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий кафедрой ППГиЕНД

_____ *Ю.Б.* Кадисон Ю.Б.

«25» мая 2022

СЕМЕЙНАЯ МЕДИТАЦИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	40.00.00 Образование и педагогические науки
Направление	44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль	Мастерство психологического консультирования
Форма обучения	очно-заочная

Тула, 2022

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1.ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 22 февраля 2018 № 123
- 2.Учебный план по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Разработчики:

Кадисон Инна Валерьевна, ст. преподаватель

(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ППГиЕНД, протокол № 4 от «25» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой ППГиЕ НД  _____ /Кадисон Ю.Б./

Согласовано от Библиотеки  _____ /Минайчева Г.В./

(подпись)

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

Дисциплина «Семейная медитация» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. N 127 и профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «24» июля 2015 г. № 514н.

Дисциплина «Семейная медитация» Б1.В.ДВ.07.02 включена в список базовых дисциплин обязательной части учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений входит в состав модуля 7 и является дисциплиной по выбору.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели дисциплины: –познакомиться и научиться применять в индивидуальном и групповом семейном консультировании методы саморегуляции, в том числе медитативные техники.

Задачи:

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Формируемые компетенции	Декомпозиция компетенции/индикатора	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации	Знать: методологию проектирования в решении профессиональных задач; перечень и основные положения нормативно-правовых документов, защищающих права лиц с ОВЗ на доступное и качественное образование; общие и специфические особенности	Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности: ИОПК 6.1., ИОПК 6.2., ИОПК 6.3.

<p>обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>Уметь: анализировать системы обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями; подбирать оптимальные психолого-педагогические технологии обучения и воспитания обучающихся в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями; анализировать психолого-педагогические методы и технологии, позволяющие решать развивающие задачи, задачи индивидуализации обучения и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>Владеть: основами разработки и использования программных материалов педагога-психолога (программы коррекционных занятий и др.), учитывающих разные образовательные потребности обучающихся, в том числе особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ; методиками проведения уроков</p>	
--	--	--

	<p>(занятий) в инклюзивных группах (классах); методами проведения оценочных мероприятий (входная, промежуточная, итоговая диагностика успеваемости) в инклюзивных классах (группах); эффективными способами взаимодействия со специалистами (учителями дефектологами, учителями-логопедами) для определения эффективных психолого-педагогических, в том числе инклюзивных технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	
<p>ОПК-7. Способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений</p>	<p>Знать: механизмы взаимодействия участников образовательных отношений; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности; технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений; методики и эффективные практики обучения взрослых, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики профессионального выгорания и т.д.; закономерностей поведения в</p>	<p>Взаимодействие с участниками образовательных отношений: ИОПК 7.1. , ИОПК 7.2.</p>

	<p>социальных сетях</p> <p>Уметь: использовать технологии и методы организации взаимодействия участников образовательных отношений; применять на практике методы обучения взрослых, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики профессионального выгорания и т.д.; развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями; использовать социальные сети для организации взаимодействия с различными участниками образовательной деятельности</p>	
<p>ПК-4 - Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам</p>	<p>знать: теорию, методологию психологического консультирования, классификацию методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных ситуациях, основы разработки и реализации</p>	<p>Психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников: ИПК-4.1, ИПК-4.2 , ИПК-4.3</p>

	<p>индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>уметь: применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, с использованием ИКТ-технологий; осуществлять консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций при выборе психолого-педагогических технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; консультировать родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам их обучения, воспитания и развития</p> <p>владеть: современными подходами в консультативной практике, приемами и техниками психологического консультирования в различных консультативных областях, приемами повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) и педагогов,</p>	
--	--	--

	преподавателей и администрации образовательных организаций; приемами организации супервизии	
--	---	--

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Семейная медитация» относится к части формируемой участниками образовательных отношений «Дисциплины (модули)» образовательной программы магистратуры является дисциплиной по выбору и изучается и изучается в 4 семестре.

5. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	4 (72)
Контактная работа:		
- лекции (Л)	4	4
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	60	60
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)	Реферат	Реферат
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	4 (зачет)	4 (зачет)

6. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ ДЕ	Наименование модуля	№ п.п.	Тема	Перечень планируемых
---------	------------------------	-----------	------	-------------------------

	(дидактические единицы)			результатов обучения (ПРО)
1.	Базовый раздел №1. Теоретические аспекты изучения основных методах психологической саморегуляции функционального состояния человека.	1.	<i>Тема 1.</i> Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.	ОПК-6,7, ПК-4
		2.	<i>Тема 2.</i> Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человек.	
		3.	<i>Тема 3.</i> Методы психологической саморегуляции.	
		4.	<i>Тема 4.</i> Общая характеристика техник медитации.	
	Базовый раздел №2. Применение различных техник медитации в индивидуальной и групповой семейной психотерапии	5.	<i>Тема 5.</i> Техники медитации.	ОПК-6,7, ПК 4
		6.	<i>Тема 6.</i> Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния в семейной психотерапии.	

6.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ, РАЗДЕЛАМ И (ИЛИ) ТЕМАМ, ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (КОНТАКТНАЯ РАБОТА), ВИДАМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ФОРМАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ пп	Темы дисциплины	Трудоемкость (ак. ч.)	Контактная работа		СРС
			Л	ПЗ	
1.	<i>Тема 1.</i> Общее понятие о психологической саморегуляции (ПСР) как одном из уровней регуляции активности живых существ.	11,3	0,7	0,5	10,1
2.	<i>Тема 2.</i> Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человек.	11,4	0,6	0,5	10,3

3.	Тема 3. Методы психологической саморегуляции.	11,3	0,6	0,8	10,1
4.	Тема 4. Общая характеристика техник медитации.	11,3	0,6	0,4	10,3
5.	Тема 5. Техники медитации.	11,4	0,7	0,9	9,8
6.	Тема 6. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния в семейной психотерапии.	11,3	0,8	0,9	9,6
	Промежуточная аттестация	4 (зачет)			
Итого (ак. ч.):		72	4	4	60

6.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) ДИСЦИПЛИН

Базовый раздел №1. Теоретические аспекты изучения основных методах психологической саморегуляции функционального состояния человека.

Тема 1. 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.

Тема 2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человек.

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.

Тема 3. Методы психологической саморегуляции.

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.

Тема 4. Общая характеристика техник медитации.

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.

Базовый раздел №2. Применение различных техник медитации в индивидуальной и групповой семейной психотерапии

Тема 5. Техники медитации.

Медитация «избавления от нежелательной энергии». Цель медитации. Вход в состояние медитации. Визуализация. Использование «образа экрана» в практике «избавления от нежелательной энергии». 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 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. 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. Использование цветов в медитации для устранения отрицательных эмоций. Медитация «обрести изначальную жизненную силу» –использование красного цвета в медитации. Медитация «окунуться в сияющий блеск солнца» –использование оранжевого цвета в медитации. Медитации «слиться с золотыми лучами истины» –использование желтого цвета в медитации. Медитация «развить в себе сердечные силы благодаря целительному доверию» –использование зеленого цвета в медитации. Медитация «познать бесконечность неба» –использование голубого цвета в медитации. Медитация «познать глубину ночи» –использование синего цвета в медитации. Медитация «как вверху, так и внизу» –использование фиолетового цвета в медитации. Медитация «дать свободу самому себе» – сочетание оранжевого и желтого цвета. Медитация «успокоиться и привести себя в равновесие» – сочетание зеленого и голубого цвета в медитации. Медитация «почувствовать облегчающую прохладу и освежиться» –сочетание голубого и синего цвета в медитации. Лечебнаяцветомедитация 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.

Тема 6. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния в семейной психотерапии.

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 семейной психологической саморегуляции; последовательное обучение разным типам приемов.

Принцип комплексного построения обучающих/тренинговых 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 семейном консультировании.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся внеаудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

Доклад – вид самостоятельной работы, используется в учебной и внеучебной деятельности, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает к научному мышлению. При подготовке доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, важно систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Структура любого доклада может быть представлена следующим образом: постановка проблемы; систематизированное изложение основных результатов ее изучения (направления исследований, основные положения теорий, основные научные результаты (достижения) в изучении феноменов, процессов, явлений в рамках излагаемой проблемы, спорные или неизученные аспекты); выводы и обобщение (резюме).

Устные выступления – это то, чему надо обязательно учиться. Лишь очень немногие из нас являются ораторами от природы и, предоставленные сами себе, мы вносим в наши выступления путаницу, ненужные подробности, и, в конце концов, скуку. Этого можно избежать, если следовать нескольким простым правилам и приемам.

Не надо жалеть времени на подготовку устных выступлений: ваша будущая карьера может зависеть от того, как вы умеете выступать и представлять свои результаты. Хорошая работа достойна того, чтобы ее хорошо доложить.

Главная цель любого доклада – донести до слушателей то, что вы хотите им сказать.

(Возможны, конечно, и другие цели, но мы будем исходить только из этой.) Это означает, что вы должны завладеть вниманием аудитории и не отпугнуть слушателей ни избытком скучных подробностей, ни особенностями технического представления доклада.

По возможности, не пишите на доске, так как это затягивает время. Кроме того, ваш красивый почерк обязательно покажется кому-нибудь мелким или неразборчивым. Используйте для иллюстрации сообщения компьютерный проектор.

О чем важно помнить во время доклада:

Нельзя недооценивать аудиторию. Слушатели, как правило, достаточно умны. Поэтому не пытайтесь показать аудитории, насколько умны Вы. Если это действительно так, то слушатели заметят.

Старайтесь говорить не монотонно, иначе вы вскоре увидите борющихся со сном слушателей. Подчеркивайте голосом и жестами (умеренными) наиболее важные положения доклада.

Отдайте должное вашим предшественникам. Это покажет, что вы знакомы с литературой по обсуждаемой проблеме. Кроме того, аудитория оценит, что вы не считаете, что разрешили «ударом гения» важный вопрос, который в течение многих лет не давался лучшим умам человечества. (Это случается очень редко, и поэтому смело можете полагать, что Вас это не касается.)

Если вы собираетесь кого-либо опровергнуть, не выпячивайте это (кто знает, быть может, потом в этой роли окажется и ваш доклад). Будьте вежливы.

Не надоедайте слушателям всем известными деталями. Это раздражает и приводит к потере внимания. Иногда бывает полезно сообщить основной вывод в начале доклада. В противном случае слушатели могут начать проявлять нетерпение и торопить вас, чтобы вы скорее добрались до результата.

Не пытайтесь рассказывать обо всем, но только о теме выступления и в пределах отведенного времени.

Для того, чтобы показать что-либо на экране, пользуйтесь указкой. Помните, что не стоит поворачиваться спиной к слушателям. Если нет достаточно большой (или лазерной) указки, используйте маленькую указку, ручку или карандаш, но не ваши пальцы. Старайтесь не загромождать экран от аудитории.

Следите за аудиторией. Желательно не обращаться с докладом только к одному слушателю – это будет выглядеть странно. Лучше заранее выбрать несколько человек в аудитории, за реакцией которых вы будете следить во время выступления.

Заранее решите, что вы можете выкинуть из доклада, если не будете укладываться в отведенное время. Начните с короткого вступления и избегайте говорить о не относящихся к делу

вещах. Спланируйте выступление так, чтобы его длительность была по крайней мере на 10% меньше отведенного вам времени. Если вы выступаете на конференции, узнайте заранее, включает ли отпущенное на доклад время также и его обсуждение.

Не волнуйтесь, если доклад прерывается вопросами. Как правило, это вызвано интересом слушателей к сообщению. Если ответ на вопрос будет ясен из последующей части доклада, просто скажите это. Если же вы чувствуете, что из-за вопросов остается мало времени и придется комкать выступление, обратитесь к руководителю семинара или конференции с предложением: «Я думаю, что более подробно мы обсудим это во время дискуссии или после доклада».

В конце доклада необходимо сделать основные выводы по излагаемой теме (проблеме).

Если вас спросили о том, что вы не знаете или о чем вы не думали, признайте это. Иногда бывает полезно сказать, что заданные вопросы или сделанные замечания очень интересны и что вы обязательно учтете их в последующей работе (если, конечно, они заслуживают это).

Если кто-либо из слушателей решительно не согласен с вами и агрессивно атакует детали доклада, постарайтесь объяснить вашу точку зрения. Помните, что вам нужно убедить слушателей, а не оппонента (его, как правило, все равно не убедить), и поэтому обращайтесь к аудитории. Вы можете предложить оппоненту детально объяснить и развить его возражения, но делайте это лишь в том случае, если вы абсолютно уверены в своей правоте. Следует также помнить две важные вещи. Во-первых, дискуссии способствуют лучшему пониманию проблемы (а научные – прогрессу науки) и ваш личный статус зависит, в частности, и от того, насколько компетентным вы показываете себя в дискуссиях, и кто оказывается правым в результате. Во-вторых, вы ни в коем случае не должны публично оскорблять оппонента, и не должны допускать этого в отношении самого себя.

Если вы ожидаете, что какие-то конкретные вопросы будут обязательно заданы (вы можете даже специально спровоцировать их), хорошо подготовьтесь к ним.

Компьютерные иллюстрации играют во время доклада очень важную роль. Докладчику они позволяют сохранять связанность и последовательность изложения и избавляют от необходимости заглядывать в текст сообщения. Слушателям же они помогают еще в большей степени. Они помогают им делать заметки, подумать о том, то вы только что сказали или еще собираетесь сообщить, позволяют следить за докладом даже после частичной потери внимания.

Пишите текст большими буквами. Рекомендуются заранее убедиться, что ваш текст будет различим в дальнем конце аудитории. Вы можете использовать разный цвет шрифта, но излишняя пестрота отвлекает внимание.

Помещайте не более 8-10 строчек на одном слайде и используйте короткие фразы.

Не стоит показывать длинные таблицы, содержащие, как правило, лишнюю информацию. В некоторых случаях (конечно, не всегда) гораздо нагляднее использовать гистограммы.

Избегайте большого числа малоинформативных и дублирующих друг друга рисунков. Когда показываете рисунок, дайте время разглядеть и осознать его. Рисунки не должны быть слишком сложными и запутанными. Лучше сделать новый рисунок, оставив на нем только то, что нужно для доклада, чем использовать иллюстрацию с излишней и отвлекающей информацией. Не забудьте объяснить, что у вас отложено по осям и какие единицы измерения используются.

Если вы выбились из времени, не пытайтесь показать все оставшиеся слайды презентации, пролистывая их с большой скоростью на проекторе. Просто пропустите их. Если же они содержат очень важную информацию, суммируйте ее коротко вслух.

Для доклада на конференции вам отводится очень ограниченное время для выступления (как правило, 10-15 мин.) и структура доклада должна это учитывать. У вас не будет времени для детального обсуждения, но, если вы хорошо сделаете доклад, заинтересованные слушатели подойдут к вам за подробностями после выступления.

Типичные разделы доклада: актуальность проблемы; основные теоретические положения, на которых вы основываетесь; цель, задачи и гипотеза исследования; методы, результаты; сравнение с литературными данными; обсуждение результатов, планы на будущее и т.п.

Начните с названия, авторов и краткого описания проблемы. Затем можно сразу привести ваш основной результат. Лучше сообщить его в начале, чем произнести скороговоркой, уже выбившись из времени, в конце доклада. Оставшееся время посвятите наиболее важным подробностям работы. В конце выступления снова изложите основной результат.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ

Необходимую для научных исследований информацию вы черпаете из книг, публикаций, периодической печати, специальных информационных изданий и других источников. Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания основ информатики, источников информации, составов фондов библиотек и их размещения.

Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации, учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа «Экспресс-информация», «Реферативные журналы», «Книжная летопись», а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

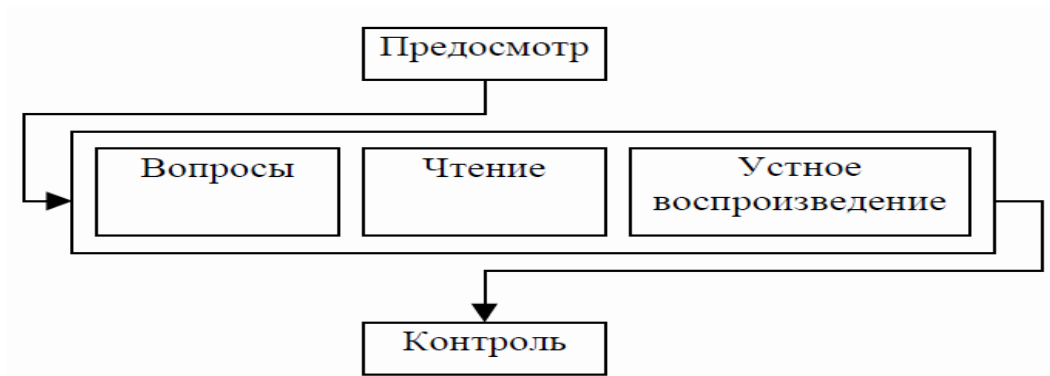
Хочется познакомить с двумя способами работы с текстом: первый – интеллект карты, или их еще называют карты ума (mind-maps). Интеллект-карты — это инструмент, позволяющий:

эффективно структурировать и обрабатывать информацию;

мыслить, используя весь свой творческий и интеллектуальный потенциал.

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других. Подробную информацию вы найдете на сайте - <http://www.mind-map.ru/>.

Второй: метод чтения называется ПВЧУК (PQRST), и он является весьма эффективным средством улучшить понимание ключевых идей и сведений, а также их запоминание. Название метода состоит из аббревиатуры названий пяти его этапов: предосмотр, вопросы, чтение, устное воспроизведение и контроль.



Первый и последний этапы (предосмотр и контроль) применяются к главе в целом; три этапа в середине (вопросы, чтение и устное воспроизведение) применяются по мере перехода к каждому крупному разделу главы.

Этап П (Предосмотр). На первом этапе вы бегло просматриваете всю главу, стремясь получить общее представление об основных темах. Это достигается прочтением резюме и затем беглым прочитыванием самой главы; при этом особое внимание стоит обратить на заголовки основных разделов и подразделов, а также пробежать глазами рисунки и иллюстрации.

Наиболее важное в этапе предосмотра — тщательно прочитать резюме в конце главы после того, как вы бегло ее просмотрели. Не поленитесь обратить внимание на каждый пункт этого резюме; при этом у вас возникнут вопросы, на которые надо будет ответить позднее, когда вы будете читать текст полностью. На этапе предосмотра вы получаете общее представление о темах, обсуждающихся в главе, и об их организации.

Этап В (Вопросы). Как отмечалось ранее, этапы В, Ч и У следует применять к каждому крупному разделу главы по мере перехода к нему. Как правило, главы этой книги содержат от 5 до

8 крупных разделов и каждый раздел начинается с заголовка крупными буквами. Проработайте главу по одному разделу за один раз, применяя к каждому из них этапы В, Ч и У, прежде чем перейти к следующему. Прежде чем прочитать раздел, прочитайте его заголовок, а также заголовки его подразделов. Затем преобразуйте тематические заголовки в один или более вопросов, на которые вы ожидаете найти ответ при чтении этого раздела. Спросите себя: «Какова была основная идея автора при написании этого раздела?» Это этап вопросов.

Этап Ч (Чтение). Далее прочтите раздел внимательно, со смыслом. По мере чтения постарайтесь ответить на вопросы, поставленные вами на этапе В. Вдумывайтесь в то, что читаете, и попытайтесь связать это с тем, что уже знаете. Возможно, вы захотите пометить или подчеркнуть ключевые слова или фразы текста. Не стоит, однако, пометить более 10-15% текста. Слишком много выделений мешают поставленной задаче, суть которой в том, чтобы ключевые слова и идеи выделялись при последующем просмотре. Возможно, лучше всего отложить внесение пометок, пока вы не прочитали весь раздел и не познакомились со всеми ключевыми идеями, так чтобы судить об их относительной важности.

Этап У (Устное воспроизведение). Окончив читать раздел, попытайтесь воспроизвести основные идеи и повторить информацию. Устное воспроизведение — мощное средство фиксации материала в памяти.

Выразите идеи своими словами и повторите информацию (желательно вслух, а если вы не одни, то про себя). Сверьтесь с текстом, чтобы быть уверенным, что вы воспроизвели материал верно и полно. Устное воспроизведение вскроет пробелы в вашем знании и поможет вам организовать информацию в памяти. Завершив таким образом один раздел текущей главы, переходите к следующему и снова примените этапы В, Ч и У. Продолжайте таким же образом, пока не закончите все разделы главы.

Этап К (Контроль). Когда вы закончили чтение всей главы, вам надо проверить себя и просмотреть весь материал. Проглядите свои пометки и проверьте воспроизведение основных идей. Попробуйте понять связь разных фактов друг с другом и их организацию внутри главы. На этапе контроля может потребоваться просмотреть снова всю главу и проверить ключевые факты и идеи. На этом этапе вам также следует перечитать резюме главы; при этом вы должны уметь добавлять подробности ко всем его пунктам. Не откладывайте этап контроля до предэкзаменационной ночи. Лучше всего в первый раз пересмотреть главу сразу после ее прочтения.

Исследования показывают, что метод ПВЧУК очень полезен и определенно предпочтительнее, чем простое прочтение всей главы напрямую. Устное воспроизведение особенно важно; лучше потратить значительное время учебы на активную попытку повторить материал, чем отдать все время его чтению и перечитыванию. Исследования показывают также,

что тщательное прочтение резюме главы перед прочтением ее самой особенно продуктивно. Чтение резюме дает общее представление о главе, которое позволяет организовывать материал по мере ее прочтения. Даже если вы решите не проходить по всем этапам метода ПВЧУК, обратите особое внимание на устное воспроизведение и прочтение резюме главы как на хороший способ первого знакомства с материалом.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а для психологов – это также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться;

«не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать»

Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).

Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

Безусловно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить

«избранные» места в самых разных книгах).

Если Вы раньше мало работали с научной психологической литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово

незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

«Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.

Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Научная публикация – основной результат деятельности исследователя. Главная цель научной публикации – сделать работу автора достоянием других исследователей и обозначить его приоритет в избранной области исследований. Можно выделить несколько видов научных публикаций: монографии, статьи и тезисы докладов. Монография – это научный труд, в котором с наибольшей полнотой исследуется определённая тема, поэтому монографии пишутся редко. Тезисы докладов – это краткие публикации, как правило, содержащие 1-2 страницы, вследствие чего они не позволяют в должной мере ни отразить результаты, ни обсудить их и не представляют большого интереса для научного мира. Во многих случаях, например, при написании заявки на поддержку исследований тезисы докладов вообще не учитываются как публикации. Наибольший интерес представляют научные статьи, которые включают в себя как рецензируемые статьи (перед опубликованием статья проходит рецензирование) и нерецензируемые статьи, так и труды (или материалы) конференций.

Всякая научная статья должна содержать краткий, но достаточный для понимания отчет о проведенном исследовании и объективное обсуждение его значения. Отчет должен содержать достаточное количество данных и ссылок на опубликованные источники информации, чтобы коллегам можно было оценить и самим проверить работу. Написать хорошую статью – значит достичь этих целей.

Чтобы написать хорошую статью необходимо соблюдать стандарты построения общего плана научной публикации и требования научного стиля речи. Это обеспечивает однозначное восприятие и оценку данных читателями. Основные черты научного стиля: логичность,

однозначность, объективность.

Основная задача этих рекомендаций – практическая помощь в написании и оформлении Ваших научных трудов (статей, тезисов).

ОСНОВНАЯ СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ СТАТЬИ

В статье следует сжато и четко изложить современное состояние вопроса, цель работы, методику исследования, результаты и обсуждение полученных данных. Это могут быть результаты собственных экспериментальных исследований, обобщения производственного опыта, а также аналитический обзор информации в рассматриваемой области.

Статья, как правило, включает в себя:

аннотацию;

введение;

методы исследований;

основные результаты и их обсуждение;

заключение (выводы);

список цитированных источников.

Обычно статья включает также «Реферат» и «Ключевые слова», а в конце статьи также могут приводиться слова благодарности.

Название (заглавие) – очень важный элемент статьи. По названию судят обо всей работе. Поэтому заглавие статьи должно полностью отражать ее содержание. Правильнее будет, если Вы начнете работу над названием после написания статьи, когда поймали саму суть статьи, его основную идею. Некоторые авторы предпочитают поработать над названием статьи в начале своей работы, но такое подвластно только опытным исследователям. В любом случае помните, что удачное название работы – это уже полдела.

Аннотация. Она выполняет функцию расширенного названия статьи и повествует о содержании работы. Аннотация показывает, что, по мнению автора, наиболее ценно и применимо в выполненной им работе. Плохо написанная аннотация может испортить впечатление от хорошей статьи.

Во Введении должна быть обоснована актуальность рассматриваемого вопроса (что Вы рассматриваете и зачем?) и новизна работы, если позволяет объем статьи можно конкретизировать цель и задачи исследований, а также следует привести известные способы решения вопроса и их недостатки.

Актуальность темы – степень ее важности в данный момент и в данной ситуации для решения данной проблемы (задачи, вопроса). Это способность ее результатов быть применимыми для решения достаточно значимых научно-практических задач.

Новизна – это то, что отличает результат данной работы от результатов других авторов.

Цели и задачи исследований. Важно, чтобы при выборе темы четко осознавать те цели и задачи, которые автор ставит перед своей работой. Работа должна содержать определенную идею, ключевую мысль, которой, собственно говоря, и посвящается само исследование. Формулировка цели исследования - следующий элемент разработки программы. Дабы успешно и с минимальными затратами времени справиться с формулировкой цели, нужно ответить себе на вопрос: —что ты хочешь создать в итоге организуемого исследования?! Этим итогом могут быть: новая методика, классификация, новая программа или учебный план, алгоритм, структура, новый вариант известной технологии, методическая разработка и т.д. Очевидно, что цель любой работы, как правило, начинается с глаголов:

выяснить...

выявить...

сформировать...

обосновать...

проверить...

определить...

создать...

построить...

Задачи – это, как правило, конкретизированные или более частные цели. Цель, подобно вееру, развертывается в комплексе взаимосвязанных задач. Например, если цель исследования – разработать методику оптимальной организации учебно-воспитательного процесса в условиях пятидневной недели, то эта цель может предполагать следующие задачи:

- определить и обосновать оптимальную для каждой студенческой группы продолжительность занятий;

- осуществить корректировку учебных программ в связи с общим сокращением учебного времени;

- освоить с преподавателями методику интенсификации обучения в условиях 90, 85- и 80-минутного занятия;

- выявить динамику перегрузов студентов, занимающихся в режиме пятидневной учебной недели, а также динамику характеристик здоровья и др. Основная часть включает само - исследование, его результаты,

- практические рекомендации. От самостоятельного исследователя требуется умение:

- пользоваться имеющимися средствами для проведения исследования или создавать свои, новые средства.

- разобраться в полученных результатах и понять, что нового и полезного дало исследование.

В работе, посвященной экспериментальным (практическим) исследованиям, автор обязан описать методику экспериментов, оценить точность и воспроизводимость полученных результатов. Если это не сделано, то достоверность представленных результатов сомнительна. Чтение такой статьи становится бессмысленной тратой времени.

Важнейшим элементом работы над статьей является представление результатов работы и их физическое объяснение. Необходимо представить результаты в наглядной форме: в виде таблиц, графиков, диаграмм.

Большинство авторов избегают упоминать об экспериментах с отрицательным результатом. Между тем, такие эксперименты, особенно в области технологии, иногда поучительнее экспериментов с положительным исходом. Технология – это наука, в которой, в отличие от математики, бывает так, что минус плюс минус дают плюс. Например, технологический процесс имеет два существенных недостатка, но, тем не менее, обеспечивает необходимое качество продукции. Если устранить только один недостаток, то, как правило, процесс даст сбой и возникнет брак в производстве. [5]

В статье о каком-либо технологическом процессе автору следует рассмотреть виды брака и методы его устранения. Технолог вырастает в специалиста высокой квалификации, если он исследует причины возникновения брака в производстве и разрабатывает методы его устранения. Заключение содержит краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы.

В заключении, как правило, автор исследования суммирует результаты осмысления темы, выводы, обобщения и рекомендации, которые вытекают из его работы, подчеркивает их практическую значимость, а также определяет основные направления для дальнейшего исследования в этой области знаний.

Выводы (вместо заключения) обычно пишутся, если статья основана на экспериментальных данных и является результатом многолетнего труда. Выводы не могут быть слишком многочисленными. Достаточно трех-пяти ценных для науки и производства выводов, полученных в итоге нескольких лет работы над темой. Выводы должны иметь характер тезисов. Их нельзя отождествлять с аннотацией, у них разные функции. Выводы должны показывать, что получено, а аннотация – что сделано. [2]

Список литературы – это перечень книг, журналов, статей с указанием основных данных (место и год выхода, издательство и др.).

Ссылки в статье на литературные источники можно оформить тремя способами: 1) выразить в круглых скобках внутри самого текста (это может быть газетный или журнальный материал); 2) опустить в нижнюю часть страницы с полными выходными данными; 3) указать в квадратных скобках номер источника и страницу из алфавитного списка литературы. В целом,

литературное оформление материалов исследования следует рассматривать весьма ответственным делом.

Библиографическое описание документов, включенных в список использованной литературы, составляется в соответствии с требованиями ГОСТ «Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления».

Важно помнить: при отправлении статьи на серьезный академический журнал необходимо соблюдать общую структуру составления статьи с подписыванием подзаголовков структуры статьи. Некоторые издатели, обычно это в сборниках материалов конференций, если не позволяет объем страниц статьи, не акцентируют на подписывание разделов, т.е. текст идет целиком отдельными абзацами.

Правила цитирования. Цитата является точной, дословной выдержкой из какого-либо текста, включенного в собственный текст. Цитаты, как правило, приводятся только для подтверждения аргументов или описаний автора. При цитировании наибольшего внимания заслуживает современная литература и первоисточники. Вторичную литературу следует цитировать как можно экономнее, например, для того, чтобы оспорить некоторые выводы авторов.

Изложение материала статьи. Необходимо представлять своего читателя и заранее знать, кому адресована статья. Автор должен так написать о том, что неизвестно другим, чтобы это неизвестное стало ясным читателю в такой же степени, как и ему самому. Автору оригинальной работы следует разъяснить читателю ее наиболее трудные места. Если же она является развитием уже известных работ (и не только самого автора), то нет смысла затруднять читателя их пересказом, а лучше адресовать его к первоисточникам. Важно показать авторское отношение к публикуемому материалу, особенно сейчас, в связи широким использованием Интернета. Необходимы анализ и обобщение, а также критическое отношение автора к имеющимся в его распоряжении материалам.

Главным в изложении, как отмечал еще А. С. Пушкин, являются точность и краткость. «Словам должно быть тесно, а мыслям просторно» (Н. А. Некрасов). Важны стройность изложения и отсутствие логических разрывов. Красной линией статьи должен стать общий ход мыслей автора. Текст полезно разбить на отдельные рубрики. Это облегчит читателю нахождение требуемого материала. Однако рубрики не должны быть излишне мелкими. [8]

Терминология Автор должен стремиться быть однозначно понятным.

Для этого ему необходимо следовать определенным правилам:

- употреблять только самые ясные и недвусмысленные термины;
- не употреблять слово, имеющее два значения, не определив, в каком из них оно будет применено;
- не применять одного слова в двух значениях и разных слов в одном значении [1].

Не следует злоупотреблять иноязычными терминами. Как правило, они не являются синонимами родных слов, между ними обычно имеются смысловые оттенки.

Язык изложения. Научная статья должна быть написана живым, образным языком, что всегда отличает научные работы от не относящихся к таковым. Многие серьезные научные труды написаны так интересно, что читаются, как хороший детективный роман.

Необходимо безжалостно истреблять в тексте лишние слова: «в целях» вместо «для», «редакция просит читателей присылать свои замечания» (слово «свои» — лишнее), «весь технологический процесс в целом» и т. д. Следует также устранять всякие «загадочные» термины. Следует также избегать ненужной возвратной формы глаголов. Ее нужно применять, только когда речь идет о самопроизвольно протекающих процессах. Например, нужно сказать: «применяют метод вакуумного напыления», а не «применяется метод вакуумного напыления». Это позволяет различать «деталь нагревается» от «деталь нагревают», что устраняет неясности.

Как писать? Начинающему автору необходимо свыкнуться с мыслью, что подлинная работа над статьей начинается сразу после написания первого варианта. Надо безжалостно вычеркивать все лишнее, подбирать правильные выражения мыслей, убирать все непонятное и имеющее двойной смысл. Но и трех-четырех переделок текста может оказаться мало.

Многие авторы придерживаются следующего способа написания научной статьи. Сначала нужно записать все, что приходит в голову в данный момент. Пусть это будет написано плохо, здесь важнее свежесть впечатления. После этого черновик кладут в стол и на некоторое время забывают о нем. И только затем начинается авторское редактирование: переделывание, вычеркивание, вставление нового материала. И так несколько раз. Эта работа заканчивается не тогда, когда в статью уже нечего добавить, а когда из нее уже нельзя ничего выбросить. «С маху» не пишет ни один серьезный исследователь. Все испытывают трудности при изложении.

Для того чтобы подчеркнуть направление вашей мысли при написании статьи и сделать более наглядной его логическую структуру, вы можете использовать различные вводные слова и фразы:

Во-первых,... Во-вторых,... В-третьих...

Кроме того

Наконец

Затем

Вновь

Далее

Более того

Вместе с тем

В добавление к вышесказанному

В уточнение к вышесказанному

Также

В то же время

Вместе с тем

Соответственно

Подобным образом

Следовательно

В сходной манере

Отсюда следует

Таким образом

Между тем

Тем не менее

Однако

С другой стороны

В целом

Подводя итоги

В заключение

Итак

Поэтому

Однако не следует злоупотреблять вводными фразами начинать с них каждое предложение.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Типовые задания для самостоятельной работы по дисциплине «Семейная медитация».

1. Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода нервно-мышечной релаксации.

2. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге.

3. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга?

4. Оцените результаты опросника «Стиль саморегуляции поведения»:

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в				

	малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				

16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы,				

	редко следую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой				

	компаний, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Тема 1. Понятие о психологической саморегуляции функционального состояния человека

1. Что такое психологическая саморегуляция?

2. Сравните основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.

3. Каким образом проводят определение психологической (психической) саморегуляции состояния человека?

4. Каким образом осуществляют оптимизацию функционального состояния и работоспособности работающего человека?

Практические задания .

1. Установите соотношение понятий «психопрофилактика» и «психокоррекция».

2. Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода медитации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга?

3. Изучите работу действующего центра по обучению и применению методов психологической саморегуляции. Проанализируйте опыт работы центра.

4. Разработайте программу психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний у учителя.

5. Объясните, почему формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием является основной особенностью методов психологической саморегуляции.

Тема 2. Общая характеристика методов психологической саморегуляции функциональных состояний человека)

1. Каким образом формируются внутренние средства самоуправления своим состоянием?

2. Объясните, почему субъект должен быть активен по отношению к оказываемому воздействию?

3. Дайте характеристику состояния релаксации.

Практические задания.

1. В чем заключается проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции? Предложите свои способы оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.

2.Изучите работу действующего центра по обучению и применению методов психологической саморегуляции. Проанализируйте опыт работы центра.

3.Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода медитации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга.

4.Разработайте программу психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний в семейных отношениях

5.Проанализируйте основные особенности состояния релаксации с позиции возможности использования релаксации для психопрофилактики стресса в семье.

Тема 3. Методы психологической саморегуляции.

1.Дайте характеристику нервно-мышечной релаксации как метода саморегуляции

2.Дайте характеристику аутогенной тренировки как метода саморегуляции

3.Дайте характеристику идеомоторной тренировки как метода саморегуляции

4.Сравните эффективность методов психологической саморегуляции

Тема 4. Общая характеристика техник медитации

1.Дайте определение понятию «медитация».

2.Как соотносится восточная философия и медитация?

3.Каким образом можно использовать технику медитации для регуляции психологического состояния?

4.Назовите правила техники безопасности при применении техник медитации.

Практические задания.

1.Разработайте план-конспект тренинга с использованием метода нервно-мышечной релаксации. Обоснуйте цели применения метода в данном тренинге. Какие предполагаемые результаты можно получить в результате применения данного тренинга.

2.Обоснуйте требования к месту для медитации с позиции эффективности медитации как техники саморегуляции.

3.Сравните основные типы психической саморегуляции: саморегуляции деятельности субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта, указав черты сходства и черты различия.

4.Докажите, что активность субъекта по отношению к оказываемому воздействию – необходимое условие эффективного использования методов психологической саморегуляции.

5.Приведите результаты экспериментов мысленного воспроизведения движений. Как эти эксперименты соотносятся с методом идеомоторной тренировки?

Тема 5. Техники медитации.

1.Каким образом используется «образ экрана» в практике медитации «избавления от нежелательной энергии»?

2.Каким образом используется медитация чакр в практике психологической саморегуляции?

3.Опишите технику проведения медитации созерцания предмета.

Практическое задания

1.Какие психофизиологические механизмы работают при медитации созерцания предмета? Ответ обоснуйте.

2.А) Объясните психофизиологический механизм влияния медитации с музыкой на функциональное состояние.Б) Объясните психофизиологический механизм влияния медитации с мандалой на функциональное состояние.

3.Какое значение имеет визуализация при медитации чакр?Каким образом визуализация при медитации чакр связана с представлениями о чакрах в восточной философии?

4.Сравните подходы к аутогенной тренировке Джекобсона и Шульца, указав черты сходства и черты различия.

5.Докажите, что медитация является измененным состоянием сознания.

Тема 6. Организационные формы внедрения методов психологической саморегуляции функционального состояния.

1.Каковы особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции?

2.Что такое комплекс психологической релаксации и саморегуляции?

3.Каковы принципы проектирования и организации комплекса психологической релаксации и саморегуляции в современных условиях?

Практические задания.

1.А) Объясните психофизиологический механизм влияния медитации с мантрой на функциональное состояние. Б) Объясните психофизиологический механизм влияния цветомедитации на функциональное состояние.

2.Опишите технологию обучения навыкам психологической саморегуляции и организации тренингов психологической саморегуляции.

3.Проанализируйте состояние релаксации как энергетического «антипода» стресса.

4.Сравните различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику, указав черты сходства и черты различия.

5.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?

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к зачету

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. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний в семейных отношениях.
7. Основные классификации методов непосредственного воздействия на состояние человека.
8. Общая целевая направленность методов психологической саморегуляции состояния.
12. Формирование внутренних средств самоуправления своим состоянием как основная особенность методов психологической саморегуляции.
9. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
10. Характеристика специфических черт состояния релаксации, определяющих его принципиальное отличие от других состояний сниженного бодрствования.
11. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики стресса.
12. Нервно-мышечная релаксация (НМР).
13. Аутогенная тренировка (АТ).
14. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
15. Сравнительная эффективность методов психологической саморегуляции.
16. Профессионально-прикладное направление адаптации программ ПСР.
17. Понятие о медитации. Медитация и восточная философия. Цели медитации.
18. Использование медитации как метода саморегуляции. Основные правила медитации.
19. Роль дыхания в медитативной практике.
20. Различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику. Сравнительная характеристика. (ПК-3)
21. Медитация и измененное состояние сознания.
22. Медитация «избавления от нежелательной энергии»

23. Медитация чакр. «Небесная и земная» медитация.
24. Созерцание предмета. Счет дыхания и осознаваемое дыхание. Техника безопасности при использовании контроля дыхания в технике медитации.
25. Внимающая медитация. Медитация на геометрических фигурах. Медитация «лотос с тысячью лепестков».
26. Медитация с мантрой. Медитация на музыке. Медитация на собственном теле. Цветомедитация для достижения психической гармонии.
27. Лечебная цветомедитация при соматических расстройствах.
28. Медитация на мандалах.
29. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции.
30. Центральные и вспомогательные средства и приемы самоуправления состоянием.
31. Типы обучающих программ средствам и приемам саморегуляции. Проблема оценки эффективности процесса обучения приемам саморегуляции.
32. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения.
33. Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции. Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР). Анализ опыта работы реально действующих КПР.

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Основные типы психической саморегуляции: саморегуляция деятельности (поведения) субъекта и саморегуляция актуального состояния субъекта.
2. Психологическая саморегуляция функционального состояния.
3. Основы психопрофилактики и психокоррекции неблагоприятных состояний по типу профессионального стресса.
4. Общие основы психопрофилактики как направления исследовательской и прикладной работы.
5. Психопрофилактика профессионального стресса, основные направления стресс-менеджмента.
6. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психологической саморегуляции.
7. Анализ состояния релаксации как энергетического «антипода» стресса.
8. Основные особенности состояния релаксации и возможности их использования для психопрофилактики профессионального стресса.
9. Нервно-мышечная релаксация (НМР).
10. Аутогенная тренировка (АТ).

11. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
12. Медитация и восточная философия.
13. Различные школы восточных учений, практикующих медитативную технику.

Сравнительная характеристика.

14. Медитация и измененное состояние сознания.
15. Особенности построения программ обучения приемам психологической саморегуляции.
16. Комплексы психологической релаксации и саморегуляции (КПР) – базовые центры по обучению и применению методов ПСР в организациях.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, оценивание результата проводится следующим образом:

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
2	Незачет	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

Тестовые задания

1. Система обучающих методик, направленных на формирование внутренних средств управления собственными состояниями:

- А) техники медитации
- Б) методы саморегуляции
- В) психологическая саморегуляция
- Г) педагогическая психология

2. К методам саморегуляции не относится:

- А) нервно-мышечная релаксация
- Б) идеомоторная тренировка
- В) техники медитации
- Г) техники гипноза

3. Применение методов психологической регуляции не позволяет:

- А) редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность
- Б) активизировать память и мышление
- В) решить глубинную психологическую проблему
- Г) обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

4. Методы саморегуляции не влияют на:

- А) воображение
- Б) эмоции
- В) потребности
- Г) внимание

5. Метод нервно-мышечной релаксации разработал:

- А) Шульц
- Б) Джекобсон

В) неизвестный монах буддийского монастыря. 6. Метод прогрессивной мышечной релаксации разработал:

- А) Шульц
- Б) Джекобсон

В) неизвестный монах буддийского монастыря.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Доля, Р. Техника и практика медитаций / Р. Доля. – Киев : Мультимедийное Издательство Стрельбицкого, 2013. – 121 с. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2340852>.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учеб. пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Череповецкий Государственный, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Изд-во ЧГУ, 2013. – 126 с. : ил. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4348353>.

3. Практическая психология и психотерапия: учебник / А. Н. Романин. — Москва : КноРус, 2011. — 676 с. — ISBN 978-5-406-00827-0. – URL: <https://www.book.ru/book/900588>

9.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология : учеб. пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : Прометей, 2018. – 541 с. : ил. – ISBN 978-5-906879-70-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4831742>.

2. Антонова, Ю. В. Медитации для всех : литературно-художественное издание / Ю. В.Антонова. –Москва : Рипол-Классик, 2014. –256 с. : ил. –(Практика нового образа жизни). –ISBN 978-5-386-07267-4 ; То же [Электронный ресурс]. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=3535613>.

3. Атватер, И. Психология для жизни: упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : учеб. пособие / И.Атватер, К. Г.Даффи ; пер. Н. Л. Гиндилис [и др.]. – Москва : Юнити-Дана, 2015. –543 с. : ил. –ISBN 5-238-00549-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=1145504>.

4. Самоукина, Н. В. Живой театр тренинга [Текст] / Н. В. Самоукина. –СПб.: Питер, 2014. – 272 с.

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Система дистанционного обучения Прометей 5.0 - <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>
4. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение.

11. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ ОВЗ

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

- для слабовидящих – обеспеченно равномерное освещение не менее 300 люкс, для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройства, задание для выполнения, а также инструкции о порядке выполнения заданий оформляется увеличенным шрифтом (16-20)

- для слабослышащих, для лиц с тяжелым нарушением речи - все занятия по желанию студентов могут проводиться в письменной форме

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение, т.е. включение лиц с ОВЗ и инвалидов в смешенные группы, где они могут постоянно общаться со сверстниками и легче адаптироваться в социуме.

12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

12.1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант;
2. Справочная правовая система Консультант-Плюс и др.
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два современных конференц-зала, оборудованных системами Video Port, Skype для проведения видеоконференций, три компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, Консультант + агент, 1С 8, Adobe Finereader. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

12.2. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft office
2. Microsoft Windows 7
3. Kaspersky Endpoint Security

12.3 ЭЛЕКТРОННАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ОРГАНИЗАЦИИ

1. Официальный сайт: www.tiub.pf
2. ИАС «Прометей» 5.0 <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

13. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая

столами, стульями, доской, проектором и др.

2. Учебные пособия.

3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д.Демидова, включая ЭБС.

-