

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, педагогіки та філології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан факультету



Наталя КОРЖИК

Робоча програма навчальної дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

Галузь знань — 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність — 053 Психологія

Освітньо-професійна програма — Кризова психологія

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Розробник:

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філології Радько Ольга Василівна;

Мова навчання: українська

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філології,

Протокол № 1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри, д.психол.н., проф.



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Робочу програму затверджено на засіданні ради факультету культурології та соціальних комунікацій

Протокол № 1 від «26» серпня 2024 р.

Голова ради факультету



Наталя КОРЖИК

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		Заочна форма
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u> (шифр і назва)	Вибіркова
	<u>053 Психологія</u> (шифр і назва)	
Загальна кількість годин – 90	Освітньо-професійна програма: <u>Кризова психологія</u>	Рік підготовки:
		2-й
Для заочної форми навчання: Аудиторних – 8 Самостійної роботи здобувача – 82	Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	Семестр
		3-й
		Лекції
		6 год.
		Практичні
		0 год.
		Семнарські
		2 год.
		Самостійна робота
		82 год.
Індивідуальні завдання: -		
Вид контролю: залік - 3 сем		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для заочної форми навчання – аудиторних / самостійної роботи 8/82

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Місце дисципліни в освітній програмі.

Дисципліна «Психологія саморегуляції» націлена на підготовку другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія.

«Психологія саморегуляції» – навчальна дисципліна, яка в контексті сучасних досягнень психологічної науки створює початкову базу теоретичної та практичної професійної підготовки магістрів психології. Завданнями дисципліни є: засвоєння системи психологічних знань щодо теоретичних основ саморегуляції, методів і конкретних методик саморегуляції, формування навичок їх практичного застосування у різних сферах життя.

Пререквізити. Теоретичною базою вивчення дисципліни є загальні та професійні компетентності та результати навчання, набуті на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія та вивчення дисциплін «Психологія кризи», «Основи нейропсихології травми», «Технології тілесно-орієнтованої терапії в роботі з кризовими станами», «Перша психологічна допомога та кризове консультування», «Психологія травматичного стресу», «Психологічна робота з наслідками травматичного стресу», «Основи травматерапії».

Викладання дисципліни здійснюється у тісному зв'язку зі змістом дисципліни «Практикум з кризового консультування та травматерапії», «Арт-терапевтичні технології в травматерапії» та курсів за вибором.

Постреквізити. Здобутий здобувачами у ході вивчення навчальної дисципліни фрагмент професійного досвіду у вигляді загальних та професійних компетентностей, системи знань, умінь, норм і цінностей є теоретичним та практичним підґрунтям проходження практики та виконання кваліфікаційної роботи.

Обсяг дисципліни в кредитах ЄКТС та його розподіл

Кількість кредитів – 3. Загальна кількість годин – 90.

Аудиторних годин:

- заочна форма навчання – 8.

Годин самостійної роботи здобувача:

- заочна форма – 82.

Статус дисципліни: вибіркова.

Мета курсу – забезпечення набуття здобувачами ключових фахових компетентностей з засвоєння системи психологічних знань щодо теоретичних основ саморегуляції, методів і конкретних методик саморегуляції, формування навичок їх практичного застосування у різних сферах життя.

Загальні та фахові компетентності, які формує дисципліна

Загальні компетентності
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.
Спеціальні (фахові) компетентності
СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.
СК 12. Здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей діяльності людини у кризових умовах.
СК 13. Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення у кризових умовах життя.

Програмні результати навчання

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
ПР12. Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу різних категорій населення у кризових умовах життєдіяльності.
ПР13. Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва.
ПР14. Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі надання психологічної допомоги у кризових умовах.

Критерії оцінювання результатів навчання за 100 бальною рейтинговою шкалою.

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів.

Підсумковий контроль: залік (40 балів).

Завдання на заліку складається з 2 теоретичних питань.

Відповідь на *теоретичне питання* вважається повною, якщо її зміст повністю відповідає програмі та містить всі необхідні факти та висновки.

Грубими помилками є:

- незнання визначень основних понять предметної області й формулювань, передбачених програмою курсу;
- незнання сутності основних методів і прийомів отримання необхідних результатів.

Помилками вважаються:

- неточності визначень понять предметної області, формулювань;
- неволодіння одним з умінь і навичок, передбачених програмою, але таких, що не відносяться до грубих помилок.

Недоліками є:

- неакуратні й непослідовні записи викладу матеріалу.

11-20 бал

Повністю розкрито зміст теоретичних питань. При відповіді використано термінологію предметної області в необхідній логічній послідовності. Також здобувач демонструє вільне володіння навчальним матеріалом різного ступеня складності, використовуючи при необхідності відомості з інших навчальних дисциплін і курсів. При відповіді на додаткові питання помітне вміння розвивати систему теоретичних знань на основі самостійної роботи.

0-10 балів

При викладі фундаментальних положень основного матеріалу курсу здобувач показує володіння програмним навчальним матеріалом, у тому числі різного ступеня складності, а також вільне оперування ним у знайомій ситуації. При відповіді допускається два-три недоліки або не більше однієї помилки. Здобувач упевнено відповідає на додаткові питання, що стосуються основних положень усього досліджуваного курсу відповідно до програми.

Усього: 100 балів.

2. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні засади та корекційні психотехніки саморегуляції особистості.

Тема 1. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного.

Тема 2. Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.

Тема 3. Тілесно-орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.

Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.

Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.

Тема 6. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.

Тема 7. Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.

Тема 8. Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.

2. Структура навчальної дисципліни

Перелік тем (або блоків)	Разом годин	Денна форма			Заочна форма		
		лекцій-ні	Сем.	сам. робота	лекцій-ні	Сем.	сам. робота
Розділ 1. Теоретичні засади та корекційні психотехніки саморегуляції особистості.							
Тема 1. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного. 1. Психосоматика як напрям у медицині та психології. 2. Історичні витоки проблеми зв'язку тіла та душі. 3. Психоаналітичні засади у формуванні психосоматики. 4. Психосоматичні захворювання в межах гуманістичних концепцій.	11				1		10
Тема 2. Механізми та	11				1		10

<p>особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.</p> <p>1. Поняття про саморегуляцію.</p> <p>2. Загальні принципи побудови функціональних систем організму.</p> <p>3. Психічна саморегуляція довільної активності людини.</p> <p>4. Сучасні уявлення про функціональну систему психічної регуляції поведінки і діяльності.</p>							
<p>Тема 3. Тілесно–орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.</p> <p>1. Загальна характеристика неврозів.</p> <p>2. Психологічний портрет невротичної особистості.</p> <p>3. Технологічні засоби роботи з невротичним симптомом.</p>	12				1		10
<p>Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.</p> <p>1. Загальна характеристика напряму нейролінгвістичного програмування (НЛП).</p> <p>2. Метамоделі мови.</p> <p>3. Функційні особливості метамоделі (оптимізація спілкування).</p> <p>4. Техніки НЛП для подолання тривожних станів.</p>	11				1		10
<p>Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.</p> <p>1. Основи когнітивно-поведінкової терапії.</p> <p>2. Психічне здоров'я та резиліентність.</p> <p>3. Основні техніки когнітивно-поведінкової терапії.</p> <p>4. Техніки КПТ для самопомоги в регуляції психічних станів.</p>	11				1		10
<p>Тема 6. Застосування</p>	10,5				0,5		10

<p>глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.</p> <p>1. Загальна характеристика арт-терапевтичного напрямку в психології.</p> <p>2. Основні форми арт-терапевтичної роботи.</p> <p>3. Психоаналітичні засади арт-терапії.</p> <p>4. Арт-терапевтичні техніки в роботі з негативними станами.</p>							
<p>Тема 7. Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.</p> <p>1. Способи саморегуляції пов'язані з управлінням диханням.</p> <p>2. Способи саморегуляції пов'язані з тонутом м'язів та рухами.</p> <p>3. Способи саморегуляції пов'язані з впливом слова.</p> <p>4. Способи саморегуляції пов'язані з використанням мислеобразів.</p>	12					2	11
<p>Тема 8. Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.</p> <p>1. Феномен пластичності мозку.</p> <p>2. Типи пластичності мозку.</p> <p>3. Психологія здоров'я та довголіття людини.</p> <p>4. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я та довголіття людини.</p>	11,5				0,5		11
Усього	90				6	2	82

4. Теми семінарських / практичних занять

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Заочна форма
1	Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного.	-
2	Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.	-
3	Тілесно-орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.	-
4	Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.	-
5	Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.	-
6	Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.	-
7	Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.	2
8	Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.	-
	Усього:	2

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Заочна форма
1	Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного.	10
2	Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.	10
3	Тілесно-орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.	10
4	Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.	10
5	Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.	10
6	Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.	10
7	Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.	11
8	Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.	11
	Усього:	82

6. Форми та види навчальних занять; методи, засоби, технології навчання.

Форми поточного та підсумкового контролю

Форми: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи

Види: лекційні та семінарські заняття

Методи: Проблемний виклад, пояснювально-ілюстративний (візуальний супровід – демонстрація ілюстрацій, відео та аудіофрагментів), частково-пошуковий (пошук та аналіз джерел, фахової літератури, відео та аудіоматеріалів з відповідної теми тощо); проектно-орієнтований –

підготовка повідомлення/доповіді (презентації) з відповідними посиланнями на використані джерела та літературу, Інтернет-ресурси

Для самостійної роботи використовується також дослідницький метод: підготовка доповіді з презентацією; створення опитувальників, есе та ін. до відповідних тем; пошук візуального матеріалу в Інтернеті за тематикою навчальної дисципліни.

У процесі підготовки фахівців застосовується також комбінування традиційних інформативних і нових соціально-психологічних методів – дискусійних методів, ігрових методів (рольові ігри), методи активного навчання (аналіз конкретних ситуацій, розв'язання проблемних задач, інтерактивні методи, технологія «мозкового штурму» тощо.

Засоби: Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проектори, інтерактивні презентації, метафоричні асоціативні карти, пісочниця для пісочної терапії з колекцією мініатюр.

Технології: інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.

Форми поточного контролю: виконання завдань до лекційного матеріалу; відповідь на семінарі; виконання практичного завдання; підготовка та презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній грі); виконання вправи; усне опитування; письмове опитування; есе-рефлексія; підготовка та виступ з рефератом; - підготовка та виступ з презентацією; участь у колективному проєкті; виконання індивідуального проєкту, зарахування результатів неформальної освіти.

Форма підсумкового контролю: залік.

7. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Розділ 1								Залік	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	40	100
6	6	8	8	8	8	8	8		

Розподіл балів за формами контролю:

- виконання завдань до лекційного матеріалу – 0-4 балів;
- відповідь на семінарі – 1-3;
- виконання практичного завдання – 1-3;
- виконання вправи – 1-3;
- усне опитування – 1-3;
- письмове опитування – 1-3;
- есе-рефлексія – 1-4;
- підготовка та виступ з рефератом – 1-3;
- підготовка та виступ з презентацією – 1-3;
- виконання індивідуального проєкту – 1-3;
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82 – 89	B	зараховано

74 – 81	C	зараховано
64 – 73	D	
60 – 63	E	
35 – 59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

8. Методичне забезпечення

Робоча програма та силабус дисципліни, конспект лекцій, наочні схема-конспекти (презентації).

9. Рекомендована література

Обов'язкова:

1. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості / М. В. Яцюк. – Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. – 92 с.
2. Хохліна О. П. До проблеми суті саморегуляції особистості / О. П. Хохліна // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні : матеріали підсумкової наук.-теор. конф. Студентів, Київ, 24 квітня 2013 р. К. : Алерта. – 2013. – С. 290-292.
3. Михайлишин У. Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ / У. Б. Михайлишин // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – 2014. – С. 107-113.
4. Ямпольська Н. О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях / Н. О. Ямпольська // Актуальні проблеми психології. Київ. – 2006. – 291 с
5. Міхеєнко О. І Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини К. : НАУ, 2016. – 157 с.
6. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я : психічна саморегуляція / К. : Слово, 2020. - 136 с.

Додаткова:

7. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму / О. Баєва // Персонал. — 2014. —Т.1.—С.78—84.
8. Кузікова С. Б. Основи психокорекції / навч. посібник / С. Б. Кузікова. – К. : Академвидав, 2012. - 319 с.
9. Шкала стресових професій [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://laktiale.com.ua/ua/stress/stress-statyi/uchenye-sostavili-shkalustressovyh-professiy440.html>
10. Порхунувій С. Стреси на роботі [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html>

Інформаційні ресурси Інтернет:

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
2. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>
3. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
4. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbisnbuv.gov.ua/>