

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, педагогіки та філології

**Силабус**  
**навчальної дисципліни**

**«ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»**

Галузь знань — 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність — 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма — Кризова психологія  
Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Харків – 2024

Силабус склали:

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

Мова навчання: українська

Силабус затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філології,  
Протокол № 1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри психології, педагогіки та філології,

д.психол.н., професор



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету культурології та соціальних комунікацій

Протокол № 1 від «26» серпня 2024 р.

Голова ради факультету



Наталя КОРЖИК

## 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

Назва курсу	Психологія саморегуляції
Викладач)	РАДЬКО Ольга Василівна
Профіль викладачів	<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/ksk/ppf/radko.html">https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/ksk/ppf/radko.html</a>
Контактний телефон та емейл	+38 095 448 64 58 <a href="mailto:radko.olga@meta.ua">radko.olga@meta.ua</a>
Інформація про консультації	онлайн-консультації – час за узгодженням здобувача вищої освіти та викладача
Логіка вивчення курсу	<p><b>Пререквізити.</b> 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».</p> <p>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.</p> <p><b>Постреквізити.</b> 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.</p>

## 2. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

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. Дисципліна покликана допомогти здобувачеві набутти знань та навичок саморегуляції психічних станів.

## 3. МЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

**Мета вивчення дисципліни** – забезпечення набуття здобувачами ключових фахових компетентностей з теоретичних знань та практичних навичок в області одного з найсучасніших актуальних напрямків психології – психології саморегуляції.

## 4. 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.
ПР13. Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу різних категорій населення у кризових умовах життєдіяльності.
ПР14. Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва.
ПР15. Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі надання психологічної допомоги у кризових умовах.

## 5. КОМПЕТЕНТНОСТІ

<b>Загальні компетентності</b>	
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.	
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>	
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.	

## 6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

<b>Ознаки курсу</b>	<i>Вибіркова освітня компонента</i>
<b>Формат курсу</b>	<i>Заочна форма навчання – 3 семестр</i>
<b>Обсяг курсу</b>	Кількість кредитів – 3 Загальна кількість годин – 90 <i>Аудиторних</i> Заочна форма навчання – 8 <i>Самостійної роботи здобувача</i> Заочна форма – 82
<b>Технічне і програмне забезпечення</b>	<i>мультимедійний комплекс, ПК/ноутбук, корпоративний сервіс для дистанційного навчання Google Workspace for Education</i>

<p><b>Форми та види навчальних занять; методи, засоби, технології навчання</b></p>	<p><b>Форми:</b> навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи</p> <p><b>Види:</b> лекційні та практичні заняття</p> <p><b>Методи:</b>          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); проєктно-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.</p> <p><b>Засоби:</b>          Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проєктори, інтерактивні презентації, метафоричні асоціативні карти, пісочниця для пісочної терапії з колекцією мініатюр.</p> <p><b>Технології:</b>          інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.</p>
<p><b>Поточний контроль</b></p>	<p>виконання завдань до лекційного матеріалу; відповідь на семінарі; 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.</p>
<p><b>Підсумковий контроль</b></p>	<p>залік</p>
<p><b>Політика курсу</b></p>	<p><i>Обов’язковими умовами опанування навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції» є:</i></p> <p><b>Політика виставлення оцінок:</b> кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених здобувачам критеріїв, а також мотивується в індивідуальному порядку на вимогу здобувача.</p> <p><b>Політика академічної поведінки та доброчесності</b> (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Дотримання «Правил внутрішнього розпорядку для осіб, які здобувають вищу освіту в Харківській державній академії культури» (<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf</a>). Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Недопустимі підказки і списування у ході семінарських занять,</p>

контрольних роботах, на іспиті. Дотримання академічної доброчесності (інформація щодо академічної доброчесності – сайт ХДАК – <a href="https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html">https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html</a> . Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами. <b>Можливість перезарахування результатів неформальної освіти відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у Харківській державній академії культури</b> ( <a href="https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pvrn_23.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pvrn_23.pdf</a> )
---

## 7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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.

## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

### 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. Міхєєнко 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-shkalu-stressovyh-professiy440.html>

10. Порхунів С. Стреси на роботі [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html>

#### **Інформаційні ресурси Інтернет:**

11. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>

12. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>

13. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>

14. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbisnbuv.gov.ua/>