

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІНФРАСТРУКТУРИ ТА ТЕХНОЛОГІЙ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА
КОНАШЕВИЧА-САГАЙДАЧНОГО

ФАКУЛЬТЕТ СУДНОВОДІННЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Викладач	Волошина Валентина Віталіївна
E-mail	voloshyna-v@bigmir.net
Навчальна дисципліна	Психологія саморегуляції
Офіційна назва освітньої програми	«Практична психологія»
Рівень вищої освіти	перший бакалаврський
Галузь знань	05 «Соціальні і поведінкові науки»
Спеціальність	053 «Психологія»
Обсяг дисципліни в кредитах ECTS	3
Статус дисципліни (обов'язкова, вибіркова)	Вибіркова
Мета вивчення дисципліни	Викладання навчальної дисципліни передбачає забезпечення студентів знаннями й вміннями саморегуляції власної поведінки та емоційного стану, а також навичками практичної психологічної роботи з клієнтами щодо розвитку їхньої психологічної саморегуляції.
Інтегральна компетентність, загальні компетентності, спеціальні (фахові) компетентності	Загальні компетентності ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового

	<p>способу життя.</p> <p>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</p> <p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.</p> <p>СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.</p> <p>СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).</p> <p>СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.</p> <p>СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>СК12. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом консультативної психології, психокорекції та психотерапії.</p> <p>СК14. Здатність виявляти та аналізувати роль психологічних чинників у виникненні та розвитку особистісних та групових особливостей.</p> <p>СК15. Здатність моделювати й здійснювати психопрофілактичні, психокорекційні та психотерапевтичні заходи з попередження та подолання конфліктних та кризових ситуацій у міжособистісній та груповій взаємодії.</p> <p>СК16. Здатність здійснювати оцінку ефективності психологічної допомоги.</p> <p>СК18. Здатність використовувати професійно-профільовані знання з формування умінь і навичок під час організації та здійснення фахової діяльності, з метою забезпечення виконання професійних завдань.</p>
--	--

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ

Змістовий модуль 1. Теоретичні аспекти вивчення саморегуляції особистості

Тема 1. Саморегуляція особистості як психологічна проблема.

Поняття саморегуляції. Гомеостаз. Її мета. Біологічні та фізіологічні (психофізіологічні) концепції регуляції життєдіяльності. Суб'єктно-діяльнісний підхід до саморегуляції. Адаптивність та активне подолання. Теорія стилів довільної саморегуляції В.І.Моросанової. Ефекти психічної саморегуляції: активація, відновлення та заспокоєння. Вольова психічна саморегуляція. Теоретичні підходи до вивчення волі. Порушення вольового контролю. Особистісна саморегуляція та саморегуляція діяльності. Мотиваційна спрямованість саморегуляції особистості. Рівні саморегуляції: мимовільне пристосування до середовища, опора на установки, звички та досвід при вирішенні завдань, довільна саморегуляція власних індивідуально-особистісних характеристик. Рівні саморегуляції за Б.В.Зейгарнік: операційно-технічний та мотиваційний.

Тема 2. Підходи до розуміння сутності саморегуляції особистості у різних психологічних школах.

Психосоматичні захворювання як способи зняття напруги. Невроз у психотерапії. Саморегуляція та захисні механізми особистості. Копінг-стратегії та захисні механізми особистості. Риси особистості як способи її адаптації до середовища. Суїцид. Саморегуляція у класичному психоаналізі З.Фрейда. Розуміння саморегуляції неофрейдистами.

Саморегуляція як ключове поняття гештальт-терапії Ф.Перлза. Саморегуляція життєвих сфер у позитивній психотерапії Н.Пезешкіана. Саморегуляція у когнітивно-поведінковій терапії.

Змістовий модуль 2. Фактори й способи саморегуляції особистості.

Тема 3. Фактори саморегуляції особистості.

Особливості психічної будови людини. Функціональна єдність психічних процесів. Роль свідомого і безсвідомого у саморегуляції особистості. Порушення свідомості людини. Тип темпераменту й саморегуляція. Якості, що сприяють саморегуляції: цілеспрямованість, відповідальність, самокритичність, сила волі. Мотивація особистості. Локус контролю. Ефект психічного образу у свідомості людини та її саморегуляція. Тілесний досвід та саморегуляція. Образ життя. Помірність, корисність та регулярність у житті людини. Особливості мислення як чинник саморегуляції. Когнітивні викривлення, ірраціональні установки людини та її психологічне благополуччя. Прогностичні здібності особистості.

Тема 4. Способи психічної саморегуляції

Способи фізичної саморегуляції. Їжа як спосіб саморегуляції та порушення харчової поведінки особистості. Спорт як метод саморегуляції. Взаємодія з природою та тваринами. Способи м'язевого розслаблення. Психологічна саморегуляція. Прокрастинація та ефект відкладеного життя. Значення сну. Гумор. Медитація. Сенсорна репродукція образів. Способи самовпливу. Способи самовпливу, пов'язані зі словесним впливом. Самонаказ. Самопрограмування. Самосхвалення. Аутогенне тренування. Способи самовпливу, пов'язані з рухом. Нервово-м'язова (прогресивна) релаксація. Ідеомоторне тренування. Способи самовпливу, пов'язані з диханням. Самопроєктування особистості.

Змістовий модуль 3. Порушення саморегуляції особистості у різних життєвих сферах.

Тема 2. Емоційні стани особистості та їх саморегуляція.

Поняття емоційного стану. Адаптивні та дезадаптивні емоційні стани. Позитивні емоційні стани та їх саморегуляція. Негативні емоційні стани. Природна саморегуляція особистості. Ознаки надмірної напруги. Тривога та її саморегуляція. Агресія особистості та способи її саморегуляції. Відраза. Провина та сором і способи їх саморегуляції особистістю. Регуляційні функції настрою. Емоційна стійкість та саморегуляція. Імпульсивність. Емоційний інтелект.

Тема 6. Стрес

Поняття стресу у психології. Еустрес та дистрес. Інформаційний стрес. Емоційний стрес. Комунікативний стрес. Управлінський стрес. Стадії стресової реакції організму. Щоденник стресу. Стрес-менеджмент в організації. Некологічне спілкування як джерело стресу.

Тема 7. Емоційне та професійне вигорання.

Поняття про вигорання. Історія вивчення професійного вигорання. Ознаки професійного вигорання. Модель вигорання К.Маслач. Особистісна деформація внаслідок вигорання. Професійне вигорання працівників професій типу людина-людина. Професійне вигорання працівників інших типів професій. Професійне вигорання психологів та способи його запобігання.

Програмні результати навчання

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

	<p>ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.</p> <p>ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.</p> <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>
Форми поточного та підсумкового контролю	<p>При проведенні поточного контролю використовуються наступні форми: перевірка конспекту лекцій, опитування, оцінювання виступів студентів та їхньої участі у дискусії.</p> <p>Формою підсумкового контролю є залік.</p>

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру.

Підсумкові бали = Загальна кількість балів, які набрані на занятті + Кількість балів за модульний контроль

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90 - 100	Відмінно (зараховано)	A	«Відмінно» - теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
80 – 89	Добре (зараховано)	B	«Дуже добре» - теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома – трьома незначними помилками.
75 – 79		C	«Добре» - теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками.
65 – 74	Задовільно (зараховано)	D	«Задовільно» - теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять помилки, робота з трьома значними

			помилками.
60 – 64		Е	« Достатньо » - теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконана, або якість виконання деяких з них оцінена числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімум критеріїв оцінки.
21 – 59	Незадовільно (не зараховано)	FX	« Умовно незадовільно » - теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконана, або якість їхнього виконання оцінена числом балів, близьким до мінімального, при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота, що потребує доробки.
1 – 20		F	« Безумовно незадовільно » - теоретичний зміст курсу не освоєний, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Боришевський М.Й. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності: навч.-методич. Посібник. Дрогобич: Відродження, 2001. 74 с.
2. Василюк Ф. Е. Психологія переживань: аналіз преодолення критических ситуацій. Москва: МГУ, 1984. 200 с.
3. Водопьянова Н. Э. Психодиагностика стресса. СПб., 2009. 336 с.
4. Галян І.М. Саморегуляція оцінних ставлень вчителя у педагогічній взаємодії: монографія. Дрогобич: Відродження, 1998. 160 с.
5. Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.
6. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.
7. Ильин Е.П. Психология воли. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2009. 368 с.
8. Кириленко Т.С., Льошенко О.А. Психологія самопізнання. К.: КВЦ «Київський університет», 2015.191 с.
9. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности М.: Наука, 1980. 256 с.
10. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. Москва: Наука, 2010. 519 с.
11. Нагоски Э. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 304 с.
12. Психология саморегуляции: практикум: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. 80 с.

13. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРО-ЗНАК. 2006. 479 с.
14. Самовиховання і саморегуляція особистості: Навчальний посібник. / Уклад.: О.М. Шевчук. 2-е вид., переробл. та доповн. Умань: РВЦ «Софія», 2011. – 128 с.
15. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник. Черкаси: Видавець Чебаненко Ю.А., 2011. 334с.

Додаткова:

1. Авраменко М.Л. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» / За загальною редакцією кандидата медичних наук М.Л.Авраменка. Лютіж: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
2. Бандурка А. М. Профессионализм и лидерство. Харьков: Титул, 2006. 578 с.
3. Беляев Г. С. Психогигиеническая саморегуляция. Москва: Медицина, 2013. 160 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб., 2002. 496 с.
5. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня. К. : Главник, 2004. 96 с.
6. Кандыба В. Психическая саморегуляция. Москва: Наука, 2012. 448 с.
7. Краске М. , Барлоу Д. Совладание с тревогой и паникой. Руководство психотерапевта К: Диалектика, 2021. 240 с.
8. Лазарус Р. С. Теории стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. 329 с.
9. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання К., 1996. 192 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 68 с
11. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. 292 с.
12. Сталберг Б. Гори, но не сгорай. Как пойти ва-банк, добиться успеха и наслаждаться жизнью без баланса. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 208 с.
13. Сторони М. Научный подход к борьбе с депрессией, тревржностью и выгоранием. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 320 с.
14. Шабшай Г. Эмоциональное выгорание. К.: ТОВ «Скай Солюшенс», 2018. 216 с.
15. Экман П. Психология эмоций. Я знаю что ты чувствуешь. СанктПетербург: ООО Издательство «Питер». 2010. 336 с.

Інформаційні ресурси

<https://studfile.net/preview/10018458/> – Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник

<https://pidru4niki.com/psihologiya/> – підручники з психології

<http://enpuir.npu.edu.ua/> – репозитарій НПУ імені М.П.Драгоманова

<http://www.nbuv.gov.ua> – веб-сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського

<http://www.nplu.org> – веб-сайт Національної парламентської бібліотеки України ім. Я. Мудрого

<http://www.ukrbook.net> – веб-сайт Книжкової палати України імені Івана Федорова