



Силабус освітнього компонента
Програма навчальної дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

Шифр та назва спеціальності
Для всіх спеціальностей

Інститут
ІНІ Соціально-гуманітарних технологій

Освітня програма
Для всіх ОНП доктора філософії

Кафедра
Педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна (301)

Рівень освіти
третій (доктор філософії)

Тип дисципліни
Спеціальна (фахова), вибіркова

Семестр
3

Мова викладання
Українська



Викладачі, розробники

Татіївська Марія Маратівна
Mariia.Tatiievskaya@khpri.edu.ua

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна НТУ «ХПІ». Викладач, лектор з дисциплін: «Позитивна психологія», «Історія психології» українською та англійською мовами. Професійні інтереси: психологія особистості, психологічне консультування, клінічна психологія

Детальніше про викладача на сайті кафедри
<http://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/>

Загальна інформація

Анотація

Вивчення психологічних особливостей, провідних теорій, методологічних засад діагностики та розвитку саморегуляції є необхідним компонентом підготовки здобувача наукового ступеня доктор філософії, для формування знань і вмінь з організації проведення науково обгрунтованого психодіагностичного дослідження самосвідомості особистості, а також її мотиваційних, емоційно-вольових, поведінкових та діяльнісних особливостей, які складають предметне поле констатувального експерименту дисертаційного дослідження у галузі 053 Психологія.

Мета та цілі дисципліни

Формування у здобувачів наукового ступеня доктора філософії системи наукових понять і науково впорядкованих базових уявлень про саморегуляцію особистості, системи компетенцій у галузі психодіагностики, психокорекції та психологічного консультування у проблематиці саморегуляції особистості як складових наукового дисертаційного дослідження

Формат занять

Лекції, практичні заняття, консультації. Підсумковий контроль – іспит.

Компетентності

СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним.

СК8. Здатність аналізувати, оцінювати особистісно-професійний розвиток особистості та створювати психологічні умови для підтримки та супроводу особистості фахівця протягом усіх етапів професіоналізації

Результати навчання

РН2. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.

РН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

РН4. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики.

РН11. Здійснювати психологічний супровід професіоналізації особистості фахівця та уміння впроваджувати програми кар'єрного успіху та реалізації із використанням сучасних психотехнологій

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 120 год.: лекції – 20 год., практичні заняття – 20 год., самостійна робота – 80 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження курсу необхідно мати знання та практичні навички з наступних дисциплін: «Психологія розвитку людини», «Сучасні технології самовдосконалення та кар'єрного успіху».

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Лекції проводяться інтерактивно з використанням мультимедійних технологій. На лекційних та практичних заняттях використовуються наступні методи та технології: наочні (ілюстрація практичними прикладами); практичні (проведення вправ та діагностичних методик); проблемні (кейси); інтерактивні (ментальні карти, виступи-презентації); самостійні (творчі завдання, опрацювання літератури); тренінгові (рефлексія, обговорення).

На практичних роботах студенти виконують вправи та індивідуальні завдання з метою практичного засвоєння обговорюваного матеріалу лекції.

За джерелами знань використовуються такі методи навчання: словесні – розповідь, пояснення, інструктаж; наочні – демонстрація, ілюстрація; практична робота, групові обговорення, контрольні роботи, тестування.

За характером логіки пізнання використовуються такі методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький.

Навчальні матеріали доступні здобувачам в хмарному середовищі Microsoft Outlook.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Лекція 1 Саморегуляція як психологічна проблема. Поняття саморегуляції у психології. Психологічне визначення сутності саморегуляції. Завдання психології саморегуляції. Історичний нарис та сучасний стан проблеми саморегуляції у психології.

Лекція 2 Теорії саморегуляції. Соціально-когнітивні теорії саморегуляції. Соціально-когнітивний підхід (Барі Циммерман). Тріадна дефініція саморегуляції. Ієрархічний підхід (Charles Carver, Michael Scheier). Мотиваційні теорії саморегуляції. Теорія контролю за дією Ю. Куля, модель «Рубікона» Х. Хекхаузена у співавторстві з Ю. Кулем та П. Головітцером, теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Ресурсні моделі саморегуляції. «Модель сили ресурсів» (Strength model) Р. Баумстейстера, Б. Шмейчеля і К. Вогс. Структурно-функціональні моделі регуляції. Концептуальна модель регуляторного досвіду людини О.К. Осницького.

Лекція 3 Психодіагностика саморегуляції. Поняття індивідуальної саморегуляції. Поняття індивідуального стилю саморегуляції. Діагностика стильових особливостей саморегуляції та основні (типові) профілі саморегуляції.

Лекція 4 Психотехнології саморегуляції: можливості застосування у програмах психологічного супроводу. Форми організації навчання навичкам психічної саморегуляції. Загальна характеристика методів психологічної саморегуляції як наряду профілактики та корекції професійного стресу. Класифікація методів безпосереднього впливу на функціональний стан людини. Формування внутрішніх засобів самоуправління станом як провідна особливість методів психологічної саморегуляції.

Лекція 5 Техніки і прийоми корекції свідомого контролю психічного стану. Дихальні техніки саморегуляції. Характеристика релаксації. Гіпотези про характер зв'язку релаксації з перехідними фазами від сну до бадьорості. Можливості застосування релаксаційних станів для оптимізації негативних функціональних станів у стресових умовах діяльності. Нервово-м'язова релаксація, основи методу. Принципи побудови вправ.

Теми практичних занять

Практичне заняття 1 Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я науковця. Психологічна саморегуляція та здоров'я. Індивідуально-типологічні аспекти психологічного здоров'я. Фактори, які впливають на психологічне здоров'я науковця. Особистісна саморегуляція та роль установок і очікувань в збереженні і підтримці психічного здоров'я науковця.

Практичне заняття 2 Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я як основа благополуччя. Роль особистісної саморегуляції як основа психологічного здоров'я особистості науковця. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.

Практичне заняття 3 Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я особистості. Психологічні методи зміцнення системи саморегуляції. Класифікація методів саморегуляції особистості з метою поліпшення психічних ресурсів особистості. Місце психологічної науки у вивченні здоров'я суспільства. Методи та прийоми дослідження психологічних ресурсів здоров'я. Саногенний вплив психіки на здоров'я.

Практичне заняття 4 Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації особистості. Особливості особистісної саморегуляції в діяльності науковця. Види особистісної саморегуляції саморегуляції. Релаксуюче тренування з наступним аутотренінгом за Г. Горбуновим. Медитація як метод саморегуляції здоров'я. Техніки медитації. Методи особистісної саморегуляції в напружених, важких умовах життєдіяльності. Профілактика втоми. Вербально-музична психорегуляція за Г. Горбуновим. Методика активної саморегуляції для зняття або зниження нервової втоми, пов'язаних з емоційною напругою.

Практичне заняття 5 Техніки особистісної саморегуляції емоційних порушень здоров'я. Профілактика психологічного здоров'я особистості. Особливості використання аутогенного тренування (І. Шульц) для зняття напруги під час навчання. Шість основних вправ аутогенного тренування. Засоби використання аутогенного тренування. Умови проведення і організації занять з аутогенного тренування. Класичне аутогенне тренування за методикою І. Шульца. Аутогенне тренування за А. Філатовим.

Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені.

Самостійна робота

Самостійна робота здобувача полягає у опрацюванні лекційного матеріалу, підготовці до практичних занять. Здобувачам також рекомендуються додаткові матеріали (відео, статті, підручники) для самостійного вивчення та аналізу, підготовки до лекційних та практичних занять.

Тематика самостійних робіт
Візуалізація
Прогресивна м'язова релаксація
Нормалізація дихання
Самонавіювання
Цілепокладання
Діагностика та корекція ургентної залежності та прокрастинації
Аутогенне тренування.
Тайм-менеджмент

Література та навчальні матеріали

Основна література

1. Грішин, Е. О. (2024). Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації.
2. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Жданюк Л.О. Ставлення до навчання студентів з низьким рівнем академічної мотивації. Х.: Діса плюс, 2019. 154 с.
3. Олійник, А. (2024). Емоційно-вольова саморегуляція особистості в дорослому віці.
4. Паламар, С., Савченко, Ю., & Антипін, Є. (2022). Саморегуляція особистості як умова формування лідерських якостей майбутнього педагога. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка, (37 (1)), 61-69.
5. Римар К. В., Молід К. В. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя соціального працівника : thesis. 2021. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/24925> (дата звернення: 27.09.2024).
6. Фоменко К.І. Кузнецов М.А. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-спортивної діяльності. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
7. Фоменко К.І. Психодіагностика мотиваційної сфери особистості молодшого школяра. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 55. 2017.
8. Фоменко К.І., Кузнецова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

Додаткова література

1. Білінов О. А., Мороз І. В. Самоосвіта та психічна саморегуляція як ресурси розвитку людини. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023.
2. Лукова С., Коломійцев Г. САМОРЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 65. С. 154–159.

3. Надьон В., Скрипник Н. СТРАТЕГІЇ КОНКУРЕНЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2022. № 66. С. 185–197.
4. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму / Ю. Ахтирська та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 83–93.
5. Фурс О. ПРОФЕСІЙНА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ МО УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ЇХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 52, № 2. С. 135–145.
6. Хміляр О. Ф. ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ СОЛДАТА. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 71–79.
7. Bellwoar, B. G. (2024). Inner Energy Management Training: A Proposed 10 Session Training Module for the Personal Self-Regulation Requirement of the BCIA Biofeedback Certification. Widener University.
8. Fan, L., & Cui, F. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 15, 1332002.
9. Fomenko K. Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. *Наука і освіта*. 2017. №11. С. 98-104. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-13>.
10. Greene, J. A., Bernacki, M. L., & Hadwin, A. F. (2024). Self-regulation. *Handbook of educational psychology*, 314-334.
11. Saqr, M., & López-Pernas, S. (2024). Mapping the self in self-regulation using complex dynamic systems approach. *British Journal of Educational Technology*, 55(4), 1376-1397.
12. Sobolnikov V. V. The matter of mental transformation of logos. *Ukrainian Society*. 2021. Vol. 76, no. 1. P. 41–48. URL: <https://doi.org/10.15407/socium2021.01.041> (date of access: 07.09.2024).
13. Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-regulation: How and why people reach (and fail to reach) their goals. In C. Sedikides & S. J. Spencer (Eds.), *The self* (pp. 139–162). Psychology Press.

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності аспіранта та розподіл балів

Підсумкова оцінка розраховується як сума балів:

Види діяльності	Бали
Тема 1	
Аудиторна робота: Поняття саморегуляції у психології. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я науковця.	4
Самостійна робота: Візуалізація, прогресивна м'язова релаксація	5
Тема 2	
Аудиторна робота: Теорії саморегуляції. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я як основа благополуччя	4
Самостійна робота: аутогенне тренування	5
Тема 3	
Аудиторна робота: Психодіагностика саморегуляції. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я.	4
Самостійна робота: Самонавіювання. Нормалізація дихання.	5
Тема 4	
Аудиторна робота: Психотехнології саморегуляції: можливості застосування у програмах психологічного супроводу. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації особистості	4
Самостійна робота: цілепокладання. Тайм-менеджмент	5
Тема 5	
Аудиторна робота: Техніки і прийоми корекції свідомого контролю психічного стану. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Техніки особистісної саморегуляції емоційних порушень	4

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Критерії оцінювання підсумкового екзамену:

Критерії оцінювання	Бали
Глибоке знання навчального матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Можуть бути незначні неточності	20-18
Глибокий рівень знань в обсязі обов'язкового матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Відповіді можуть містити певні неточності	17-15
Міцні знання матеріалу, що вивчається, та його практичного застосування. Відповіді можуть бути не повними, з незначними помилками	14-12
Знання основних фундаментальних положень. Відповіді містять деякі помилки.	9-11
Знання основних фундаментальних положень матеріалу. Незнання окремих (непринципових) питань з матеріалу дисципліни	6-8
Знання та вміння фрагментарні, слабкі	3-5
Відсутність знань значної частини матеріалу	0-2

Перелік контрольних питань по дисципліні, а також практичних завдань підсумкового контролю представлено на сайті кафедри: <https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/aspirantura-2/>

здоров'я.	
Самостійна робота: Діагностика та корекція ургентної залежності та прокрастинації	5
Аудиторна робота: Техніки і прийоми корекції свідомого контролю психічного стану. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	20
Підсумковий контроль: Екзамен	30
Всього	100

Виконання завдань під час практичних занять та самостійної роботи оцінюється за критеріями: обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання. У випадку відсутності аспіранта на практичному занятті за поважних причин, він має можливість виконати завдання самостійно. Поточне тестування оцінюється за критеріями правильності відповідей.

Підсумкова форма оцінювання – екзамен. Проводиться за допомогою відповідей на екзаменаційні білети. Кожен білет включає два теоретичні питання та одне практичне завдання. Вибір білетів здійснюється випадковим чином.

Норми академічної етики і політика курсу

Аспірант повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при нерозв'язності конфлікту доводиться до співробітників відділу аспірантури.

Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

Дата погодження, підпис
12.06.2024

Завідувач кафедри
Ніна ПІДБУЦЬКА

Дата погодження, підпис
12.06.2024

Гарант ОНП
Ніна ПІДБУЦЬКА