



Силабус
навчальної дисципліни
Психологія особистісної саморегуляції (тренінг)
2023-2024 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти: бакалавр

Викладач	Юлія Крючкова
Посилання на сайт	
Контактний тел.	0508309983
Е-mail викладача:	elsakatze14@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Мета викладання навчальної дисципліни полягає у набуття власного досвіду та професійних компетенцій впливу на функціональні стани, досягнення фізичного, емоційного та ментального комфорту, вміння використовувати професійно-профільовані знання й практичні навички для виявлення певних закономірностей психологічних проблем екзогенного та ендogenous характеру, діагностувати наявність кордонних та патологічних психологічних й психосоматичних проявів, а також володіти способами їх профілактики і корекції.

Вивчення цієї навчальної дисципліни надає здобувачам можливість набути:

- навички роботи з нормативними та особливими функціональними станами, визначати і ситематизувати основні техніки впливу на функціональні стани людини.

- Розуміти принципи комплексного підходу та застосування інтегративного міждисциплінарного принципу психотехнік здоров'язбереження.
- Розробляти індивідуальні та групові авторські програми профілактики та корекції негативних функціональних станів з застосуванням інтегративного принципу.
- Застосовувати методи та прийоми саморегуляції в консультативній практиці з метою відновлення та активізації ресурсів людини.
- Застосовувати прийоми збереження власних психологічних кордонів та відновлення фізичного та психологічного ресурсу.
- Знати та розуміти особливості моделювання психологічної допомоги в залежності від індивідуально-психологічних, типологічних і психофізіологічних характеристик людини.

Також опанування матеріалу даної дисципліни передбачає такі програмні результати:

- розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування, психокорекція тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість;
- розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість; – розробляти та впроваджувати програми психологічної підготовки персоналу до діяльності в особливих ситуаціях;
- використовувати основні методи (методики) психологічної діагностики та психологічної допомоги при розладах, пов'язаних з професійним стресом;
- складати програми діагностичних обстежень та психокорекційної (психотерапевтичної) роботи з наслідками екстремальних ситуацій.

В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути:

Інтегральну компетентність

Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення

досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог

Загальні компетентності

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності

- здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології;
- здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно - та мультидисциплінарних командах;
- здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності;
- здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями;
- здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в екстремальних і кризових ситуаціях;
- здатність науково аналізувати чинники, що визначають динаміку психічних і соціально-психологічних процесів в екстремальних і кризових ситуаціях та в постекстремальний період;
- здатність розробляти та застосовувати превентивні та корекційні програми збереження психологічного благополуччя та психічного здоров'я людини.

Зміст дисципліни:

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 1-го навчального модуля.

Модуль №1 «Превентивні та корекційні психотехніки саморегуляції»

Тема 1. Теоретичні основи саморегуляції особистості. Теоретичні підходи вивчення принципів саморегуляції в науковій літературі. Структура саморегуляції. Форми прояву саморегуляції. Функції саморегуляції. Рівні психічної саморегуляції. Біологічні і фізіологічні (психофізіологічні) концепції

регуляції життєдіяльності особистості. Концепції регуляції поведінки. Рівнева концепція побудови рухів (Н. Бернштейн). Концепція функціональної системи (П. Анохіна).

Тема 2. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного в організмі людини. Сучасні підходи до трактування психічного здоров'я, психологічного благополуччя та феномену психосоматичних зав'язків. Рівні тілесної і психічної регуляції. Найвідоміші теорії психосоматики. Філософські погляди на психосоматичні порушення. Психофізіологічний компонент в розумінні психосоматики. Тілесні прояви стресу: прояви з боку серцевосудинної системи; прояви з боку шлунково-кишкового тракту; прояви з боку дихальної системи; прояви з боку інших органів та систем. Психологічні прояви стресу. Принципи методів профілактики, корекції та лікування психосоматичних порушень. Методи психологічної допомоги що відносяться до різних наукових концепцій.

Тема 3. Тілесно—орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою. Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем і психосоматичних порушень. Основи тілесної психокорекції. Механізми формування психологічних проблем, психосоматичних порушень. Теорія м'язового панцира В. Райха. Традиційні психотерапевтичні моделі подолання. Тілесно-психологічні проблеми як порушення адаптації. Техніки що використовуються в тілесно-орієнтованій терапії для саморегуляції та особистісного саморозвитку: дихальні вправи, терапія голосом, застосування технік тілесно-орієнтованої терапії при м'язових блоках, танцювально-рухова терапія. Застосування технік тілесно-орієнтованої терапії при постстресовій реабілітації.

Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції. Принципи та засоби психологічного впливу в НЛП. Нервові механізми виникнення основних емоцій, Нейрофізіологічні засади виникнення потреб та закріплення мотивації. Нелінгвістичні та лінгвістичні групи прийомів (методів) впливу в НЛП. Особливості застосування технік НЛП відповідно до запиту,

психічного статусу та вікових особливостей клієнтів. Специфіка застосування технік НЛП в груповій та індивідуальній роботі.

Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями. Когнітивні механізми формування психологічних проблем. Значення стовбурових структур та лімбічної системи у механізмах бессвідомого та інстинктивної поведінки. Роль лобних долей в регуляції психічної діяльності людини та її свідомої поведінки. Механізми виникнення негативних автоматичних думок та принципи їх корекції. Прийоми когнітивно-поведінкової терапії в профілактиці негативних емоційних станів та підтримці психологічного благополуччя. Особливості застосування технік когнітивно-поведінкової терапії при різних клієнтських запитах.

Тема 6. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим. Психоаналітичне трактування психосоматики. Сучасні психодинамічні уявлення про психосоматику. Теорія «неповноцінності органу» за Адлером. Базова тривожність у теорії К. Хорні. Особистісне зростання та самоактуалізація як основа психічного і фізичного здоров'я. Техніки глибинної психології при роботі з негативними емоційними станами: почуття провини, страх, гнів, образа, депресія. Трансцендентна функція при лікуванні неврозу. Прийоми арт-терапії як інструмент роботи з бессвідомим. Види корекції психосоматичних захворювань та негативних функціональних станів засобами арт-терапії.

Тема 7. Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту. Особливості роботи з дітьми різного віку та підлітками. Форми та зміст роботи з представниками професій в особливих умовах діяльності. Робота з постраждалими від гострого стресу, або пролонгованої дії стресогенних факторів. Робота з населенням в умовах війни. Робота з людьми з особливими потребами. **Тема 8.** Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття. Погляди сучасних нейронаук щодо компенсаторних можливостей мозку в залежності від віку, ступеня виснаженості, наявних порушень функцій. Вікова динаміка фізіологічних

механізмів регуляції вегетативних функцій: контроль функцій ендокринної системи; контроль температури тіла та водного балансу в організмі; регуляція харчової поведінки; регуляція статевого дозрівання та сексуальної поведінки. Нейропсихологічний супровід процесів розвитку: метод замісного онтогенезу; методи та психотехніки комплексної нейропсихологічної корекції і абілітації процесів розвитку в дитячому віці. Нейропсихологічний супровід процесів старіння: послаблення тілесних функцій та прийоми їх активізації, методи підтримки когнітивних функцій, техніки роботи з емоційними станами, робота із життєвими сенсами та ціннісними орієнтаціями людей похилого віку.

Види занять: практичні заняття.

Методи навчання: При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

- а) мультимедійні презентації, демонстрації, проблемно-орієнтовані та проблемно-пошукові методи;
- б) на практичних заняттях: практично-тренувальні вправи, елементи тренінгових форм роботи та моделюючих ігор, прийоми тілесної та психологічної рефлексії, робота в міні-групах.

Форми навчання: очна, заочна

Пререквізити Дисципліна ґрунтується на знаннях про механізми функціонування організму, основ психології, індивідуальних та вікових відмінностей, принципів організації психокорекційної роботи

Пореквізити Набуті знання та професійні компетентності можуть бути застосовані при проведенні індивідуальної та групової роботи, спрямованої на підтримку фізичного здоров'я та психологічного благополуччя, зокрема представників професій з особливими умовами діяльності та осіб, що перебувають під впливом стресогенних факторів.

Система контролю та оцінювання знань здобувачів.

Поточне оцінювання та самостійна робота							Підсумкове тестування	Сума
Змістовний модуль 1								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	30	100
10	10	10	10	10	10	10		

Максимальна оцінка навчальних досягнень студента

- 1) Максимальна сума балів поточного контролю (практична та самостійна робота під час тренінгу) – 70 балів.
- 1) Максимальна сума балів підсумкового контролю (екзамен) – 30 балів.
- 2) Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів.

Таблиця 1. Шкала оцінювання поточного та підсумкового контролю (залік)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
46-50	відмінно	зараховано	A (відмінно)
41-45	добре		B (дуже добре)
36-40			C (добре)
31-35	задовільно		D (задовільно)
25-30			E (достатньо)
13-24	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-12	незадовільно		F (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

Підсумкова оцінка є сумою балів, набраних за весь курс навчання та під час поточного контролю та підсумкового контролю (тест) (70+30=100) та вираховується за національною шкалою та шкалою ЄКТС.

Таблиця 2. Відповідність результатів контролю знань за різними шкалами та критерії оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності за 100-бальною шкалою	Шкала оцінювання ЄКТС		Критерії оцінювання	Національна шкала оцінювання	
	Оцінка за шкалою ЄКТС	Значення оцінки за шкалою ЄКТС		Екзамен, курсова робота, практика	Залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, може використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді.	відмінно	зараховано
78-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці творчо розв'язує вправи і завдання у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені	добре	

			помилки, кількість яких незначна.		
65-77	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; вміє контролювати власну діяльність; виправляти помилки, добирати аргументи для підтвердження своїх думок.		
58-64	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	задовільн о	
50-57	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на		

			репродуктивному рівні.		
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, фрагментів.	незадовільно	

Таблиця 3. Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
78-89	добре		B (дуже добре)
65-77			C (добре)
58-64	задовільно		D (задовільно)
50-57			E (достатньо)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)

1-34	незадовільно		Ғ (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)
------	--------------	--	--

Література:

Базова література

1. Кузікова С. Б. Основи психокорекції / Навч. посібник/ С. Б. Кузікова. - К. : Академвидав, 2012. - 319 с.
2. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: Монографія / О. П. Макаревич. – К. : Оріяни, 2001. – 223с.
3. Міхеєнко О.І Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини К.: НАУ, 2016,. – 157 с.
4. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція / К.: Слово, 2020, - 136 с.
5. Шкала стресових професій [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://laktiale.com.ua/ua/stress/stress-statyi/uchenye-sostavili-shkalustressovyh-professiy440.html>

Допоміжна література

6. Лоренсо Луис Алексис. Психологічні основи міжнародних реабілітаційних програм для потерпілих від критичних інцидентів // автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. – Харків, 2000
7. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму/О. Баєва // Персонал. — 2014. —Т.1.—С.78—84.
8. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій / Т. В. Зайчикова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. — 2008. — № 3(24). — С. 135– 137.
9. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции / А. О. Прохоров. – Х.: Гуманитарний Центр, 2017. – 300с.
10. Порхунувій С. Стреси на роботі [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html>
11. Orlans, Vanja. Stress in Voluntary and Non-profit organizations // Issues in Voluntary and Non-profit Management / J. Batsleer, Ch. Cornforth, R. Patron (Eds). – London : Open University. – 1993. – P. 121–133