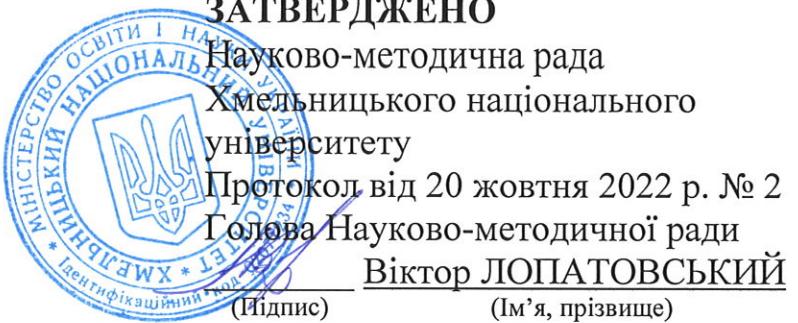


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ



СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

(Назва)

1 кред. ЕКТС / 30 год.

(Обсяг програми)

Форма навчання Очна / Дистанційна

Керівник сертифікатної програми В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, к. психол. н., доцент
(Підпись) (Ім'я, прізвище, учене звання, учений ступінь)
Завідувач кафедри Євген ПОТАПЧУК, д. психол. н., професор
(Підпись) (Ім'я, прізвище, учене звання, учений ступінь)

Сертифікатна програма
вводиться в дію з 1 листопада 2022 р.
Наказ від 24 жовтня 2022 р. № 154

1. Загальна інформація	
Назва програми	Психічна саморегуляція
Шифр програми	
Тип програми за змістом	Підвищення кваліфікації
Форма навчання	Очна / Дистанційна
Цільові групи	Психологи, вчителі, викладачі, закладів загальної середньої освіти та закладів професійної (професійно-технічної) освіти
Передумови навчання за програмою	Базова психологічна або педагогічна освіта та/або досвід педагогічної діяльності
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС
Тривалість програми та організація навчання	Два тижні
Мова викладання	Українська
Перелік професійних компетентностей, для підвищення рівня яких спрямована програма	<ul style="list-style-type: none"> – здатність враховувати закономірності та особливості розвитку і функціонування психічної саморегуляції в контексті реалізації професійних завдань; – здатність обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки стосовно психічної саморегуляції за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел; – здатність обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження психічної саморегуляції; – здатність відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, підтримувати внутрішню рівновагу і психофізіологічну злагодженість; – здатність демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності
Укладач програми	кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету В'ячеслав Гаврилькевич
2. Загальна мета	
Удосконалення практичних умінь і навичок здійснювати психічну саморегуляцію для налагодження і підтримання внутрішньої рівноваги і психофізіологічної злагодженості.	
3. Очікувані результати навчання	
По завершенню сертифікатної програми слухачі мають: характеризувати основні види психічної саморегуляції людини; застосовувати на практиці основні методи і прийоми психосоматичної, емоційної, ментальної та моральної саморегуляції.	

Викладання та навчання (методи навчання, форми проведення навчальних занять)	
<i>Методи:</i> словесні (розвідка, пояснення, інструктаж, бесіда), наочні (демонстрування, ілюстрування) та практичні (вправи, тренінги, практична робота), особистісно-орієнтовані технології навчання, мультимедійні технології навчання, інформаційно-комп'ютерні технології для тренінгу з біологічним зворотним зв'язком за варіабельністю серцевого ритму, дистанційні технології навчання.	
<i>Форми:</i> лекційні (із застосуванням техніки зворотного зв'язку (інтерактивна лекція) та із використанням мультимедійної презентації) та практичні заняття, самостійна робота.	
4. Ресурсне забезпечення дистанційного навчання	
ZOOM, Viber, Модульне середовище для навчання (Moodle)	
5. Оцінювання і форми поточного, підсумкового контролю	
Умови видачі документу, що засвідчує підвищення кваліфікації	Документ про підвищення кваліфікації видається за умови виконання слухачем повного пакету практичних та самостійних завдань, що виконані на достатньому рівні та вище
Форма підсумкового контролю	Презентація власного досвіду практичного застосування прийомів психічної саморегуляції у повсякденному житті за період навчання на сертифікатній програмі*

Структура програми

Назва теми	Л	ПР	СР**
Теоретико-методологічні основи саморегуляції	2	–	4
Психосоматична саморегуляція	–	2	4
Емоційна саморегуляція	–	2	4
Ментальна саморегуляція	–	2	4
Моральна саморегуляція	–	2	4
Разом:	2	8	20

*Підсумковий контроль проводиться у формі презентування й самооцінювання власного досвіду опанування і регулярного практичного застосування прийомів психічної саморегуляції у повсякденному житті. Презентування й самооцінювання власного досвіду здійснюється у присутності провідних викладачів кафедри (у складі не менш 3-х осіб разом з викладачем, що викладав курси підвищення кваліфікації).

**Самостійна робота слухачів полягає у систематичному опрацюванні практичних робіт, веденні щоденника самоспостереження і саморегуляції, підготовці до презентації власного досвіду.

Зміст програми

1. Теоретико-методологічні основи саморегуляції.

Саморегуляція: визначення основних і споріднених понять. Основні підходи до розуміння саморегуляції. Системна структура саморегуляції. Види саморегуляції людини.

2. Психосоматична саморегуляція.

Структура психосоматичної сфери людини. Загальний огляд методів і методик психосоматичної саморегуляції. Прогресивна нервово-м'язова релаксація як метод психосоматичної саморегуляції. Самонавіювання як метод психосоматичної саморегуляції. Аутогенне тренування як методика психосоматичної саморегуляції. Біологічний зворотний зв'язок як метод психосоматичної саморегуляції.

3. Емоційна саморегуляція.

Емоційні явища та емоційна сфера особистості в контексті їх саморегуляції. Основні рівні емоційної саморегуляції людини. Емоційна саморегуляція особистості як предмет психодіагностики. Вправи на емоційну саморегуляцію.

4. Ментальна саморегуляція.

Ментальна сфера і ментальні явища. Основні види ментальної саморегуляції. Вправи на ментальну саморегуляцію.

5. Моральна саморегуляція.

Моральна сфера людини з точки зору психології. Основні рівні моральної саморегуляції людини. Соціально відповідальна та свідома поведінка і відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, слідування гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності як прояви високого рівня моральної саморегуляції людини. Механізм моральної саморегуляції. Вправи на моральну саморегуляцію.

Навчальні ресурси:

1. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2018. 276 с.
2. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція: навч. посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 136 с.
3. Гаврилькевич В. К. Особистісне й професійне становлення, особистісний і професійний розвиток та психічна саморегуляція людини: зміст і співвідношення понять // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 11–12 квітня 2019) / [ред. колегія: Є. М. Потапчук (голов. ред.), Т. Л. Левицька, Л. О. Подкоритова, В. К. Гаврилькевич] / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.].

Хмельницький: ХНУ, 2019. С. 26-28. URL:
<http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/7944>.

4. Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок саморегуляції у студентів // Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. Київ: Кафедра, 2021. С. 143-147. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/10730>

5. Гаврилькевич В. К. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей IX Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Хмельницький, 14 квітня 2022) / [ред. колегія: Є. М. Потапчук (голов. ред.), В. К. Гаврилькевич, Л. О. Подкоритова]; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 14-15.