

ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Тип дисципліни	Вибіркова професійної підготовки
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форми навчання, для яких викладається дисципліна	Денна / заочна

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має бути здатним: розуміти і використовувати понятійний апарат; застосовувати на практиці основні методи психомоторної, емоційної та ментальної саморегуляції; здійснювати моральну саморегуляцію; регулювати власні психічні та психосоматичні процеси, стани, властивості, а також навчати цьому інших.

Зміст навчальної дисципліни. Системні основи саморегуляції. Система психічної саморегуляції особистості. Психосоматична саморегуляція. Методи психомоторної саморегуляції. Емоційна саморегуляція. Методи емоційної саморегуляції. Ментальна саморегуляція. Методи ментальної саморегуляції. Моральна саморегуляція. Основи самовдосконалення.

Запланована навчальна діяльність: аудиторна – не менше 1/3 загального обсягу годин дисциплін.

Форми (методи) навчання: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичні заняття (з використанням тренінгів, практикумів), самостійна робота (ведення щоденника самоспостереження і саморегуляції).

Форми оцінювання результатів навчання: письмове або усне опитування; розробка і проведення тренінгу з психічної саморегуляції; представлення особистого щоденника самоспостереження і саморегуляції.

Вид семестрового контролю – залік.

Навчальні ресурси:

4. Гаврилькевич В. К. Психологія саморегуляції : методичні вказівки до вивчення дисципліни для студентів спеціальності «Практична психологія» / В. К. Гаврилькевич. – Хмельницький : ХНУ, 2012. – 40 с.

5. Борисова Н. Розвиток навичок емоційної саморегуляції / Н. Борисова // Психолог. – 2008. – № 10. – С. 21–24.

6. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу / В. І. Розов // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 24–28. № 10. – С. 14–19. № 11. – С. 17–22.

7. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.

8. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/plage_lib.php.

9. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.

Викладачі: кандидат психологічних наук, доцент Гаврилькевич В. К.