



Силабус навчальної дисципліни
«ПСИХОТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

ОПІ «Психологія»

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти (освітній)
Статус дисципліни	навчальна дисципліна вибіркового компонента із циклу вільного вибору студента
Курс	2
Семестр	3
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити/120 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	висвітлює особливості функціонування фахівця в складних умовах професійної діяльності, сучасний стан та перспективи розвитку саморегуляції особистості в діяльності. Ця дисципліна вивчається на другому курсі з метою формування адекватного уявлення студентів щодо загальних принципів, змісту, форми, засобів психічної саморегуляції особистості з урахуванням вікових етапів, криз розвитку і чинників ризику, її приналежності до гендерної, етнічної, професійної та інших соціальних груп, а також специфіки соціокультурного середовища і ситуації життєдіяльності.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	курс розвиває аналітичне і професійне мислення, уважність та уяву, вдосконалює навички саморегуляції особистості в соціальній поведінці та професійної діяльності в залежності від індивідуальних особливостей і групових феноменів (конформізму, соціальних установок, групових процесів).
Чому можна навчитися (результати навчання)	вмінню застосовувати існуючі психодіагностичні методики саморегуляції психічних станів особистості для вирішення комплексу прикладних і дослідницьких завдань; способам теоретичного аналізу проблем саморегуляції особистості з урахуванням вікових етапів, криз розвитку і чинників ризику, її приналежності до гендерної, етнічної, професійної та іншим соціальним групам, а також специфіки соціокультурного середовища і життєдіяльності; формувати навички проведення стандартного прикладного дослідження в області психології саморегуляції та прикладні навички і прийоми саморегуляції власних психічних станів в різних умовах професійної діяльності. ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань в галузі психології та професійної діяльності, яка здійснюється в

	<p>особливих умовах. (в т.ч. і в галузі авіації).</p> <p>ПРН3.Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПРН5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проектні методики тощо) психологічного дослідження та технологій психологічної допомоги.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>ЗК 2.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях .</p> <p>ЗК3.Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 4.Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 5.Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 6.Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК 7.Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК 8.Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК 9.Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК 10.Здатність працювати в команді.</p> <p>ФК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.</p> <p>ФК5.Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.</p> <p>ФК 6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.</p> <p>ФК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.</p> <p>ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)</p> <p>ФК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.</p> <p>ФК 10.Здатність дотримуватися норм професійної етики.</p> <p>ФК11.Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p><i>Додаткові компетентності:</i></p> <p>ФК12.Здатність до фахового спілкування з непрофесіоналами у галузі.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Психологія саморегуляції психічних станів</p> <p>Індивідуальна саморегуляція і характер людини</p> <p>Семантичні особливості регуляції психічних станів</p> <p>Цілісна функціональна структура саморегуляції психічних станів</p> <p>Соціально-психологічні та культуральні впливи на регуляцію психічних станів суб'єкта</p> <p>Особливості саморегуляції психічних станів у професійній діяльності</p>

	<p>Особливості саморегуляції стану психічного вигорання Особливості саморегуляції психічного стану самотності Особливості саморегуляції при значних втратах Види занять: лекційні та практичні Методи навчання: інтерактивні методи (вправи, дискусії, рефлексії, аналіз реальних особливостей та ситуацій) із використанням фільмів, медіа та психодіагностичних методів) Форми навчання: денна</p>
Пререквізити	загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія; диференційна психологія
Пореквізити	психодіагностика; основи психотерапії; основи психологічного консультування.
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	<p>Репозитарій: Кафедра авіаційної психології (https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/9109)</p> <p>Фонд НТБ НАУ Зливков В., Липінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ - Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2021 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ. 2021. 150 с.</p> <p>Репозитарій НТБ НАУ Яковицька Л.С. Досвід вивчення особливостей процесу саморегуляції викладачів. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень – 2019: Тези III міжнародної науково-практичної конференції (21 листопада 2019 року) Київ, 2019. – С.202-206. Яковицька Л.С. Саморегуляція як складова психологічної готовності до професійної діяльності експертів з аналізу авіаційних подій в ситуаціях невизначеності. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. Київ, 2021. С.180–182.</p>
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Мультимедійна аудиторія 8.1203, проектор, екран, презентації, бланки тестів, асоціативні карти
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	<i>Залікова рейтингова оцінка</i> визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру
Кафедра	Авіаційної психології
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	 <p>Яковицька Лада Савеліївна Посада: професор кафедри Вчений ступінь: доктор психологічних наук Профайл викладача: Профіль Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?user=OpC1qfIAAAJ&hl=ru Профіль ORCID: orcid.org/0000-0002-6858-7704</p>

	<p>Профіль SCOPUS https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57216356033</p> <p>WoS: https://www.webofscience.com/wos/author/record/31483363</p> <p>Профіль ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Lada_Akovicka</p> <p>Профіль на сайті НТБ НАУ: http://www.lib.nau.edu.ua/naukpraci/teacher.php?id=%20%20%20%20%2012087</p> <p>Профіль у репозитарії НАУ (повний перелік праць): https://er.nau.edu.ua/simple-search?query=%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0</p> <p>Тел.: 406-71-16</p> <p>E-mail: lada.yakovytska@npp.nau.edu.ua</p> <p>Робоче місце: 8.1207 каб.</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	актуальний напрямок у роботі психолога-консультанта, коуча з особистісного розвитку
Лінк на дисципліну	