

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

**ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ**

**Кафедра психології, педагогіки та філології**



## **ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

Програма та навчально-методичні матеріали до курсу  
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 053 «Психологія»  
ОПП «Кризова психологія»

Харків, 2025

УДК 159.923.2(073)

П86

Друкується за рішенням науково-методичної ради ХДАК  
(протокол № 14 від 289.04.2025 р.)

**Рецензенти:**

*І. М. Ушакова*, доцент, канд. псих. наук, доцент кафедри психології та соціології  
Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

*Д. П. Приходько*, доцент, канд. псих. наук, доцент кафедри психології,  
педагогіки та філології ХДАК

**Укладачі:**

*Радько О. В.*, доцент, канд. псих. наук,  
доцент кафедри психології, педагогіки та філології ХДАК

**П86** **Психологія саморегуляції:** програма та навч.-метод. матеріали до курсу, освітньо-проф. програма "Кризова психологія", спец. 053 "Психологія", галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки", другий (магістерський) рівень вищ. освіти / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т культурології та соц. комунікацій, Каф. психології, педагогіки та філології ; [уклад. Радько О.В.]. Харків : ХДАК, 2025. 24 с.

Навчальний курс «Психологія саморегуляції» призначений для підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня освіти зі спеціальності 053 «Психологія».

Зміст курсу спрямований на засвоєння системи психологічних знань щодо теоретичних основ саморегуляції, методів і конкретних методик саморегуляції, формування навичок їх практичного застосування у різних сферах життя.

УДК 159.923.2(073)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна / освітньо-наукова програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<b>заочна форма навчання</b>
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова освітня компонента
	Спеціальність 053 «Психологія»	
Загальна кількість годин - 90	Освітньо-професійна програма Кризова психологія	<b>Рік підготовки:</b>
		2-й
		<b>Семестр</b>
		3-й
Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – 8 год. самостійної роботи здобувача – 82 год.	другий (магістерський) рівень вищої освіти	<b>Лекції</b>
		6 год.
		<b>Семінарські</b>
		2 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		82 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>		
0 год.		
		<b>Вид контролю:</b> залік

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для заочної форми навчання – 8 год. аудиторних/82 год. самостійної роботи

#### Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія саморегуляції» є дисципліною зі спеціальності 053 «Психологія» для освітньої програми другого (магістерського) рівня, яка викладається в III семестрі в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).

Обсяг дисципліни в кредитах ЄКТС – 3, розподіл у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять : 6 – лекційні, 2 год. – семінарські, 82 год. самостійна робота.

*Мета курсу* – забезпечення набуття здобувачами ключових фахових компетентностей з засвоєння системи психологічних знань щодо теоретичних основ саморегуляції, методів і конкретних методик саморегуляції, формування навичок їх практичного застосування у різних сферах життя.

Загальні та фахові компетентності, які формує дисципліна (відповідно до освітньо-професійної програми):

Загальні компетентності	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.</p>
Фахові компетентності	<p>СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.</p> <p>СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>СК5. Здатність організувати та реалізувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.</p> <p>СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.</p> <p>СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.</p> <p>СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.</p> <p>СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.</p> <p>СК 12. Здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей діяльності людини у кризових умовах.</p> <p>СК 13. Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення у кризових умовах життя.</p>

**Програмні результати навчання** (відповідно до освітньо-професійної програми):

Програмні результати навчання	<p>ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.</p> <p>ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.</p> <p>ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p>ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.</p> <p>ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.</p>
-------------------------------	--

	<p>ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.</p> <p>ПР12. Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу різних категорій населення у кризових умовах життєдіяльності.</p> <p>ПР13. Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва.</p> <p>ПР14. Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі надання психологічної допомоги у кризових умовах.</p>
--	---

**Критерії оцінювання результатів навчання за 100 бальною рейтинговою шкалою.**

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 80 балів.

Підсумковий контроль: залік (20 балів).

Завдання на заліку складається з 2 теоретичних питань.

Відповідь на *теоретичне питання* вважається повною, якщо її зміст повністю відповідає програмі та містить всі необхідні факти та висновки.

Грубими помилками є:

- незнання визначень основних понять предметної області й формулювань, передбачених програмою курсу;

незнання сутності основних методів і прийомів отримання необхідних результатів.

Помилками вважаються:

неточності визначень понять предметної області, формулювань;

- неволодіння одним з умінь і навичок, передбачених програмою, але таких, що не відносяться до грубих помилок.

Недоліками є:

- неакуратні й непослідовні записи викладу матеріалу.

11-20 бал

Повністю розкрито зміст теоретичних питань. При відповіді використано термінологію предметної області в необхідній логічній послідовності. Також здобувач демонструє вільне володіння навчальним матеріалом різного ступеня складності, використовуючи при необхідності відомості з інших навчальних дисциплін і курсів. При відповіді на додаткові питання помітне вміння розвивати систему теоретичних знань на основі самостійної роботи.

0-10 балів

При викладі фундаментальних положень основного матеріалу курсу здобувач показує володіння програмним навчальним матеріалом, у тому числі різного ступеня складності, а також вільне оперування ним у знайомій ситуації. При відповіді допускається два-три недоліки або не більше однієї помилки. Здобувач упевнено відповідає на додаткові питання, що стосуються основних положень усього досліджуваного курсу відповідно до екзаменаційної програми.

**Усього: 100 балів.**

## 2. Структура і зміст навчальної дисципліни / освітньої компоненти

### Структура навчальної дисципліни / освітньої компоненти

Перелік тем (або блоків)	Разом годин	Денна форма			Заочна форма		
		лекцій-ні	семі-нарські	сам. робота	лекцій-ні	семі-нарські	сам. робота
<b>Розділ 1. Теоретичні засади та корекційні психотехніки саморегуляції особистості.</b>							
<b>Тема 1. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного.</b> 1. Психосоматика як напрям у медицині та психології. 2. Історичні витоки проблеми зв'язку тіла та душі. 3. Психоаналітичні засади у формуванні психосоматики. 4. Психосоматичні захворювання в межах гуманістичних концепцій.	11				1		10
<b>Тема 2. Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.</b> 1. Поняття про саморегуляцію. 2. Загальні принципи побудови функціональних систем організму. 3. Психічна саморегуляція довільної активності людини. 4. Сучасні уявлення про функціональну систему психічної регуляції поведінки і діяльності.	11				1		10

<p><b>Тема 3. Тілесно–орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика неврозів.</li> <li>2. Психологічний портрет невротичної особистості.</li> <li>3. Технологічні засоби роботи з невротичним симптомом.</li> </ol>	12				1		10
<p><b>Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика напряму нейролінгвістичного програмування (НЛП).</li> <li>2. Метамоделі мови.</li> <li>3. Функційні особливості метамоделі (оптимізація спілкування).</li> <li>4. Техніки НЛП для подолання тривожних станів.</li> </ol>	11				1		10
<p><b>Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основи когнітивно-поведінкової терапії.</li> <li>2. Психічне здоров'я та резилієнтність.</li> <li>3. Основні техніки когнітивно-поведінкової терапії.</li> <li>4. Техніки КПТ для самопомоги в регуляції психічних станів.</li> </ol>	11				1		10
<p><b>Тема 6. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика арт-терапевтичного напряму в психології.</li> <li>2. Основні форми арт-терапевтичної роботи.</li> <li>3. Психоаналітичні засади арт-терапії.</li> <li>4. Арт-терапевтичні техніки в роботі з негативними станами.</li> </ol>	10,5				0,5		10

<b>Тема 7. Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.</b> 1. Способи саморегуляції пов'язані з управлінням диханням. 2. Способи саморегуляції пов'язані з тонусом м'язів та рухами. 3. Способи саморегуляції пов'язані з впливом слова. 4. Способи саморегуляції пов'язані з використанням мислеобразів.	12					2	11
<b>Тема 8. Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.</b> 1. Феномен пластичності мозку. 2. Типи пластичності мозку. 3. Психологія здоров'я та довголіття людини. 4. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я та довголіття людини.	11,5				0,5		11
<b>Усього</b>	<b>90</b>				<b>6</b>	<b>2</b>	<b>82</b>

### Зміст навчальної дисципліни / освітньої компоненти

#### РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади та корекційні психотехніки саморегуляції особистості

##### Тема 1. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного

Психосоматика як напрям у медицині та психології. Внутрішні конфлікти, невротичні типи реакцій або психореактивні зв'язки які обумовлюють картину органічного страждання, його тривалість, перебіг і, можливо, резистентність до терапії. Визначення терміну «психосоматика».

Історичні витоки проблеми зв'язку тіла та душі. Холістичний підхід в лікуванні захворювань. Досвід лікарів Древньої Греції. Сучасний. Витоки Європейської медицини. Внесок розвитку психіатрії у визначення психосоматичних розладів.

Психоаналітичні засади у формуванні психосоматики. Психодинамічний напрям в дослідженні психосоматичних проблем. Психофізіологічний напрям в дослідженні

психосоматичних проблем. Інтегративний напрям дослідження психосоматичних проблем. Значення алекситимії у формуванні психосоматичних проблем.

Психосоматичні захворювання в межах гуманістичних концепцій. Характеристика психосоматичних порушень: конверсійні симптоми, функціональні синдроми, психосоматози.

## **Тема 2. Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук**

Поняття саморегуляції як доцільного функціонування живих систем різних рівнів організації та складності. Структура саморегуляції. Організм як біокібернетична система. Роль кібернетики та інформатики в розвитку знань про саморегуляцію та системи. Види різних систем. Ефекти та способи саморегуляції.

Загальні принципи побудови функціональних систем організму. Основні положення теорії функціональних систем. Компоненти системи та їх функції. Системогенез як частина загальної теорії функціональних систем (Анохін П.К.).

Функціональні системи психічної діяльності людини. Формування функціональних систем психічної діяльності. Функціональні ланки, що реалізують структурно повноцінний процес саморегуляції. Поняття психологічних механізмів цілеспрямованої поведінки. Основні критерії цілеспрямованої поведінки. Самоефективність як один із конструктивних підходів до діагностики та управління очікуваннями. Зворотний зв'язок та ефективність наступної дії.

Сучасні уявлення про функціональну систему психічної регуляції поведінки і діяльності.

## **Тема 3. Тілесно–орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою**

Загальна характеристика неврозів. Основні групи клінічної симптоматики. Неврастенія. Істеричний невроз. Невроз нав'язливих станів. Основні види нав'язливосте.

Психологічний портрет невротичної особистості. Невротики, психотики: від норми до патології. Невротичні, прикордонні і психотичні рівні. Формування певних психотипів. Антисоціальний (психопатичний) тип особистості. Нарцисичний тип особистості. Шизофренічний тип особистості. Параноїдальний тип особистості. Депресивні і маніакальні особистості. Маніакальний тип особистості. Мазохистические (саморуйнівний) тип особистості. Обсесивно-компульсивний тип особистості. Істеричний тип особистості (театральні особистості). Портрет невротика та їх типи.

Технологічні засоби роботи з невротичним симптомом.

#### **Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції**

Загальна характеристика напряму нейролінгвістичного програмування (НЛП). Основні пресупозиції НЛП. Метамоделі мови.

Функційні особливості метамоделі (оптимізація спілкування).

Техніки НЛП для подолання тривожних станів. Характеристика тривожних станів та розладів. Зміна способу мислення. Техніки релаксації. Здоровий спосіб життя. Роль професійної допомоги при подоланні тривожних розладів. Техніки саморегуляції емоційного стану. Сон. Медитації. Техніки дихання. Прогресивна м'язова релаксація. Здорове харчування.

#### **Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями**

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) методи, техніки, самостійні вправи. Історія КПТ. Принципи роботи КПТ-терапевта. Аналіз власних думок.

Психічне здоров'я та резиліентність. Структура резильєнтності. Когнітивний компонент. Емоційний компонент. Поведінковий компонент.

Основні техніки когнітивно-поведінкової терапії. Емпіризм співпраці. Сократичний діалог. Спрямоване відкриття. Техніки КПТ для самопомоги в регуляції психічних станів. Терапія установками.

#### **Тема 6. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим**

Загальна характеристика арт-терапевтичного напряму в психології. Символічна мова образотворчого мистецтва. Історія розвитку арт-терапії. Переваги арт-терапії порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи.

Основні форми арт-терапевтичної роботи. Індивідуальна арт-терапія. Групова арт-терапія.

Основні положення теорії З. Фрейда. Потяги. Структура особистості. Захисні механізми психіки. Психічний конфлікт. Несвідоме і мистецьке фантазування. Психоаналітичний підхід К.Г. Юнга у вивченні творчості. Колективне несвідоме. Юнгівські архетипи.

Арт-терапевтичні техніки в роботі з негативними станами. Методика «Клубок ліній». Методика «Мій настрій». Методика «Звуки відпочинку».

### **Тема 7. Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту**

Способи саморегуляції пов'язані з управлінням диханням. Управління дихання. Діафрагмальне дихання.

Способи саморегуляції пов'язані з тонусом м'язів та рухами. Пасивна та активна м'язова регуляція. Ізометричні вправи

Способи саморегуляції пов'язані з впливом слова. Самонакази. Самопрограмування. Самосхвалення (самозаохочення).

Способи саморегуляції пов'язані з використанням мислеобразів. Медитація.

*Семінарське заняття:* Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту

### **Тема 8. Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття**

Феномен пластичності мозку. Нейропластичність

Типи пластичності мозку. Синаптична пластичність. Нейрогенез. Функціональна компенсаційна пластичність. Функціонування та поведінка: навчання, досвід та оточення. Умови реалізації пластичності мозку.

Психологія здоров'я та довголіття людини. Проблема психічних захворювань. Ознаки психічного здоров'я. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я людини. Вплив емоцій на тілесні функції. Планування життя.

Самоконтроль у забезпеченні здоров'я та довголіття людини. Саморегуляція фізіологічних функцій. Психічні процеси і самоконтроль.

### **3. Теми семінарських занять**

№з/п	Назва теми	Кільк. годин
1	Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту	2
	Разом	2

### **4. Теми самостійної роботи**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Заочна форма
1	Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного.	10
2	Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.	10

3	Тілесно–орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.	10
4	Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.	10
5	Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.	10
6	Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.	10
7	Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.	11
8	Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.	11
	Усього:	<b>82</b>

### **5. Методичні рекомендації до семінарських, практичних занять, самостійної роботи здобувачів**

#### **Тема 1. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного**

*Самостійна робота (10 год.):*

*Вузлові питання:*

1. Загальна характеристика психосоматичного напрямку в психології.
2. Історичні витоки психосоматичного напрямку.
3. Конверсійна теорія З. Фрейда.
4. Модель вегетативних неврозів та векторна теорія Ф. Александера.
5. Психосоматичні медицина А. Данбар.
6. Концепція десоматизації М. Шура.
7. Аналітична психологія К.Г. Юнга.
8. Тілесно-орієнтована психологія: В. Райх.
9. Психосоматичні захворювання в гуманістичних концепціях: К. Роджерс, А. Маслоу.
10. Концепція алекситимії П. Сіфеноса.

Література: 3, 5, 6, 9, 10, 11.

#### **Тема 2. Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.**

*Самостійна робота (10 год.):*

*Вузлові питання:*

1. Характеристика нейронауки.
2. Поняття про саморегуляцію.

3. Історичний огляд розвитку теорії функціональних систем.
4. Основні положення загальної теорії функціональних систем.
5. Види функціональних систем.
6. Загальні принципи побудови функціональних систем організму.
7. Психічна саморегуляція довільної активності людини.
8. Сучасні уявлення про функціональну систему психічної регуляції поведінки і діяльності.
9. Самоефективність особистості.
10. Сучасні погляди на психологічні механізми цілеспрямованої поведінки.

Література: 3, 5, 6, 9, 10.

### **Тема 3. Тілесно–орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.**

*Самостійна робота (10 год.):*

*Вузлові питання:*

1. Характеристика невротичної особистості.
2. Технології вистеження хвороби.
3. Технології пошуку триггеру психосоматозу.
4. Технології створення умов доступу до процесів в тілі.
5. Технології усвідомленої комунікації з тілом.
6. Технології процесінгу.
7. Технології переходу на символічний рівень зчитування проблеми.
8. Загальний алгоритм роботи з невротичним симптомом.
9. Настави для співпраці з клієнтом.
10. Тілесно-орієнтовані техніки психічної саморегуляції.

Література: 3, 5, 6, 9, 10.

### **Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.**

*Самостійна робота (10 год.):*

*Вузлові питання:*

1. Загальна характеристика напрямку НЛП.
2. Філософські, нейрофізіологічні та психологічні витоки НЛП.
3. Історія розвитку напрямку НЛП.
4. Лінгвістичні основи НЛП.
5. Постулати НЛП.
6. Невербальні складники комунікації як основа особистісної реконструкції.
7. Базові техніки НЛП.

8. Техніки НЛП для подолання тривожних станів.
9. Саморегуляція психічних станів за допомогою НЛП.
10. Техніки саморегуляції.

Література: 1, 3, 8, 11, 12, 13, 14.

**Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.**

*Самостійна робота (10 год.):*

*Вузлові питання:*

1. Суть когнітивно-поведінкової терапії.
2. Історія розаитку напряму КПТ.
3. Раціонально-емоційна терапія А. Елліса.
4. Когнітивна психотерапія А. Бека.
5. Базові принципи КПТ.
6. Проблеми з якими працює КПТ.
7. Ефективні методи і техніки терапії.
8. Когнітивні помилки.
9. Самодопомога в регуляції психічних станів за КПТ.
10. Техніки саморегуляції.

Література: 1, 3, 8, 11, 12, 13, 14.

**Тема 6. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.**

*Самостійна робота (10 год.):*

*Вузлові питання:*

1. Арт- терапія як новий напрям у психотерапії.
2. Історія становлення арт-терапії.
3. Особливості індивідуальної арт-терапії.
4. Особливості групової арт-терапії.
5. Основні положення теорії З. Фрейда.
6. Психоаналітичний підхід К.Г. Юнга у вивченні творчості.
7. Проективний підхід в інтерпретації образотворчої продукції.
8. Арт-терапевтичні техніки для роботи з емоціями.
9. Арт-терапевтичні техніки для роботи з негативними станами.
10. Арт-терапія для саморозвитку.

Література: 3, 4, 8, 12,13,14.

**Тема 7. Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.**

*Семінарське заняття (2 год.):*

*Мета:* Ознайомлення з основними методами саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.

*Вузлові питання:*

1. Технології дихання.
2. Технології м'язової релаксації.
3. Способи саморегуляції пов'язані з впливом слова.
4. Способи саморегуляції пов'язані з використанням мислеобразів.
5. Ізометричні вправи.
6. Медитація.
7. Аутогенне тренування.
8. Релаксація.
9. Заземлення та центрування.

Література: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13.

*Самостійна робота (11 год.):*

*Вузлові питання:*

1. Способи саморегуляції пов'язані з управлінням диханням.
2. Способи саморегуляції пов'язані з тонусом м'язів та рухами.
3. Способи саморегуляції пов'язані з впливом слова.
4. Способи саморегуляції пов'язані з використанням мислеобразів.
5. Вправи на зняття психоемоційної напруги.
6. Ізометричні вправи.
7. Медитація.
8. Аутогенне тренування.
9. Релаксація.
10. Заземлення та центрування.

Література: 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13.

**Тема 8. Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.**

*Самостійна робота (11 год.):*

*Вузлові питання:*

1. Феномен пластичності мозку.
2. Експериментальні дослідження пластичності мозку.

3. Розвиток пластичності мозку.
  4. Вплив пластичності мозку на здоров'я та довголіття людини.
  5. Психологічні фактори здоров'я людини.
  6. Критерії психічного здоров'я людини.
  7. Ставлення до здоров'я і фактори, які його визначають.
  8. Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини.
  9. Психогігієна та збереження здоров'я людини.
  10. Використання нейропластичності: методи та стратегії.
- Література: 1, 2, 3, 4, 11, 12, 13, 14.

### **Контрольні питання з дисципліни**

1. Загальна характеристика психосоматичного напрямку в психології.
2. Конверсійна теорія З. Фрейда.
3. Модель вегетативних неврозів та векторна теорія Ф. Александера.
4. Психосоматичні медицина А. Данбар.
5. Концепція десоматизації М. Шура.
6. Аналітична психологія К.Г. Юнга.
7. Тілесно-орієнтована психологія: В. Райх.
8. Поняття про саморегуляцію.
9. Психічна саморегуляція довільної активності людини.
10. Самоефективність особистості.
11. Сучасні погляди на психологічні механізми цілеспрямованої поведінки.
12. Характеристика невротичної особистості.
13. Загальний алгоритм роботи з невротичним симптомом.
14. Загальна характеристика напрямку НЛП.
15. Техніки НЛП для подолання тривожних станів.
16. Саморегуляція психічних станів за допомогою НЛП.
17. Суть когнітивно-поведінкової терапії.
18. Раціонально-емоційна терапія А. Елліса.
19. Когнітивна психотерапія А. Бека.
20. Когнітивні помилки.
21. Самодопомога в регуляції психічних станів за КПТ.
22. Арт- терапія як новий напрям у психотерапії.
23. Особливості індивідуальної арт-терапії.
24. Особливості групової арт-терапії.
25. Арт-терапевтичні техніки для роботи з емоціями.

26. Арт-терапевтичні техніки для роботи з негативними станами.
27. Арт-терапія для саморозвитку.
28. Способи саморегуляції пов'язані з управлінням диханням.
29. Способи саморегуляції пов'язані з тонусом м'язів та рухами.
30. Способи саморегуляції пов'язані з впливом слова.
31. Способи саморегуляції пов'язані з використанням мислеобразів.
32. Вправи на зняття психоемоційної напруги.
33. Ізометричні вправи.
34. Медитація.
35. Аутогенне тренування.
36. Релаксація.
37. Заземлення та центрування.
38. Феномен пластичності мозку.
39. Розвиток пластичності мозку.
40. Вплив пластичності мозку на здоров'я та довголіття людини.
41. Психологічні фактори здоров'я людини.
42. Критерії психічного здоров'я людини.
43. Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини.
44. Психогігієна та збереження здоров'я людини.
45. Використання нейропластичності: методи та стратегії.

### **Форми та види навчальних занять; методи, засоби, технології навчання.**

#### **Форми поточного та підсумкового контролю**

**Форми:** навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи

**Види:** лекційні та семінарські заняття

**Методи:** Проблемний виклад, пояснювально-ілюстративний (візуальний супровід – демонстрація ілюстрацій, відео та аудіофрагментів), частково-пошуковий (пошук та аналіз джерел, фахової літератури, відео та аудіоматеріалів з відповідної теми тощо); проєктно-орієнтований – підготовка повідомлення/доповіді (презентації) з відповідними посиланнями на використані джерела та літературу, Інтернет-ресурси.

Для самостійної роботи використовується також дослідницький метод: підготовка доповіді з презентацією; створення опитувальників, есе та ін. до відповідних тем; пошук візуального матеріалу в Інтернеті за тематикою навчальної дисципліни.

У процесі підготовки фахівців застосовується також комбінування традиційних інформативних і нових соціально-психологічних методів – дискусійних методів, ігрових

методів (рольові ігри), методи активного навчання (аналіз конкретних ситуацій, розв'язання проблемних задач, інтерактивні методи, технологія «мозкового штурму» тощо.

**Засоби:** Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проектори, інтерактивні презентації, метафоричні асоціативні карти, пісочниця для пісочної терапії з колекцією мініатюр.

**Технології:** інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.

**Форми поточного контролю:** виконання завдань до лекційного матеріалу; відповідь на семінарі; виконання практичного завдання; підготовка та презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній грі); виконання вправи; усне опитування; письмове опитування; есе-рефлексія; підготовка та виступ з рефератом; - підготовка та виступ з презентацією; участь у колективному проекті; виконання індивідуального проекту, зарахування результатів неформальної освіти.

**Форма підсумкового контролю:** залік.

#### Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Розділ 1								Залік	Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	20	100
10	10	10	10	10	10	10	10		

*Розподіл балів за формами контролю:*

- виконання завдань до лекційного матеріалу – 0-4 балів;
- відповідь на семінарі – 1-3;
- виконання практичного завдання – 1-3;
- виконання вправи – 1-3;
- усне опитування – 1-3;
- письмове опитування – 1-3;
- есе-рефлексія – 1-4;
- підготовка та виступ з рефератом – 1-3;
- підготовка та виступ з презентацією – 1-3;
- виконання індивідуального проекту – 1-3;
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 80 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Навчально-методичне забезпечення

- підручники та навчальні посібники,
- конспект лекцій (електронна версія),
- навчально-методичні матеріали до курсу,
- нормативні документи,
- інтернет-ресурси.

### Рекомендована література

#### Основна

1. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості / М. В. Яцюк. – Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. – 92 с.
2. Хохліна О. П. До проблеми суті саморегуляції особистості / О. П. Хохліна // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні : матеріали підсумкової наук.-теор. конф. Студентів, Київ, 24 квітня 2013 р. К. : Алерта. – 2013. – С. 290-292.
3. Михайлишин У. Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ / У. Б. Михайлишин // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – 2014. – С. 107-113.
4. Янпольська Н. О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях / Н. О. Янпольська // Актуальні проблеми психології. Київ. – 2006. – 291 с
5. Міхеєнко О. І Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини К. : НАУ, 2016. – 157 с.

6. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я : психічна саморегуляція / К. : Слово , 2020 . - 136 с.

#### Додаткова

7. Баєва О . Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму / О. Баєва // Персонал . — 2014 . —Т .1 .—С .78—84.

8. Кузікова С. Б. Основи психокорекції / навч . посібник / С. Б. Кузікова . – К . : Академвидав , 2012 . - 319 с.

9. Шкала стресових професій [Електронний ресурс] . — Режим доступу : <http://laktiale.com.ua/ua/stress/stress-statyi/uchenye-sostavili-shkalustressovyh-professiy440.html>

10. Порхунувій С. Стреси на роботі [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html>

#### Інформаційні ресурси Інтернет:

11. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>

12. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>

13. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>

14. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbisnbuv.gov.ua/>

## ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

**Абстрагування** – загальнонауковий метод дослідження, який полягає в уявному відокремленні певної ознаки, властивості предмета від самого предмета чи інших його ознак, властивостей з метою глибшого вивчення складних психічних явищ.

**Аутосугестія** – (від гр. autos – сам і лат. suggestion – навіювання) – сугестія, навіювання, спрямоване людиною на саму себе. Допускає поєднання в одній особі сугестора і сугеренда.

**Адаптація** – процес активного пристосування організму до умов навколишнього (фізичного, соціального) середовища.

**Аутогіпноз** (від гр. auto – сам і hypnos – сон) – самогіпноз – гіпноз, викликаний самонавіюванням, – на противагу гетерогіпнозу, спричиненому впливом іншої людини. Цілеспрямоване викликання в себе самого гіпнотичного стану досягається спеціальними прийомами. Схильність до аутогіпнозу залежить від фізичного й емоційного стану, особистісних якостей, розвитку здатності до самокерування фізіологічними і психічними функціями. Аутогіпноз використовується як один із прийомів аутогенного тренування.

**Афект** (від гр. а – заперечна частка і phasis – прояв) – сильне, відносно короткочасне нервово-психічне порушення, емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин. Супроводжується різко вираженими руховими проявами і змінами у функціях внутрішніх органів, утратою вольового контролю і бурхливим виявленням емоційних переживань. Виникає у відповідь на подію, що вже відбулася, і мовби зміщене до її кінця.

**Внутрішній фільтр** – своєрідна внутрішня позиція особистості, яка забезпечує аргументування нею своїх учинків, передбачення наслідків прийнятих рішень.

**Воля** – здатність до вибору діяльності й до внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення. Здійснюючи вольовий вплив, людина протистоїть владі потреб, імпульсивних бажань, що безпосередньо відчуються.

**Вольова дія** – внутрішнє зусилля, необхідне для виконання певної діяльності.

**Диференційна психологія** – галузь психології, яка вивчає психічні відмінності між окремими індивідами і групами.

**Егоцентризм** (лат. ego – я і centrum – центр) – погляд на себе як на центр Всесвіту.

**Екстраверсія** – інтроверсія – характеристика індивідуальнопсихологічних відмінностей людини, крайні полюси якої відповідають переважній спрямованості особистості або на світ зовнішніх об'єктів, або на явища власного суб'єктивного світу, відповідно.

**Емоційність** – властивість людини, що характеризує зміст, якість і динаміку її емоцій та почуттів. Одна з основних складових темпераменту. Властивості емоційності як однієї зі сфер прояву темпераменту – це вразливість, чутливість, імпульсивність тощо

**Емоція** (від лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) – психологічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.

**Ідентичність** (лат. *identicus* – однаковий) – усвідомлена індивідом самототожність; потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості.

**Індивідуальність** – неповторне, унікальне поєднання особливостей і рис людини, що зумовлює її несхожість на інших людей.

**Інтерес** – форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності й цим сприяє орієнтуванню, ознайомленню з новими фактами, кращому відображенню дійсності.

**Інтроєкція** (лат. *intro* – всередину і *jectio* – вкидання) – включення індивідом у свою психіку поглядів, думок тощо інших людей без розрізнення ним власних і чужих уявлень.

**Конфлікт** – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості індивіда, в міжособистісних взаєминах або стосунках індивідів чи групи людей, які пов'язані з гострими негативними емоціями, переживаннями.

**Криза** (грец. *krisis* – рішення, перелом) – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого, пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості і виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

**Криза ідентичності** – особливий момент розвитку, коли однаково динамічно наростає вразливість і розвивається потенціал особистості.

**Криза першого року життя** – криза, обумовлена руйнуванням необхідності емоційної взаємодії дитини з дорослим і проявляється в плаксивості, похмурості, інколи в порушенні сну, втраті апетиту тощо.

**Криза середини життя** – психологічний феномен, що переживається людьми, які досягли 40–45 років, і полягає в критичній оцінці та переоцінці досягнутого в житті.

**Криза тридцяти років** – зумовлене життєвими труднощами і помилками розчарування людини в значущості культивованих нею цінностей, норм, ідеалів, яке призводить до зміни сенсу її життя, переоцінки життєвих цінностей.

**Криза трьох років** – криза соціальних відносин, яка зумовлена становленням самосвідомості дитини і проявляється в негативізмі, впертості, непокірності, свавіллі, протесті, деспотизмі.

**Метакогнітивний досвід** – рівень ментального досвіду, на якому відбувається мимовільне і довільне регулювання (контролювання стану інтелектуальних ресурсів, процесу оброблення інформації) інтелектуальної діяльності.

**Метанізнання** – здатність людини рефлексувати у сфері мислення, формувати стратегії і планувати.

**Навіювання** – вплив на особистість, що приводить до появи у людини поза її волею й свідомістю певного стану, почуття, ставлення, або до здійснення людиною вчинку, що безпосередньо не впливає з прийнятих нею норм і принципів діяльності.

**Особистісна рефлексія** (лат. reflexio – відображення) – заглиблення у світ власних учинків, почуттів, переживань, співвіднесення їх з навколишньою дійсністю.

**Особистість** – духовна, соціально-психологічна інстанція людини, функціями якої є виокремлення себе з оточення, самоспричинення внутрішньої і зовнішньої активності, самовираження та саморозвиток у цілісній життєдіяльності, активне переживання у часі і просторі своєї екзистенції.

**Переключення уваги** – властивість уваги, що полягає у переході з одного об'єкта на інший. Переконавання – усвідомлені потреби, які спонукають особистість діяти відповідно до її ціннісних орієнтацій.

**Психіка** (грец. psychikos – душевний) – функція мозку, сутність якої полягає в активному відображенні людиною об'єктивної реальності та регулюванні поведінки й діяльності.

**Релаксація** – довільний або мимовільний стан спокою, розслабленості, що виникає внаслідок зняття напруження після сильних переживань або фізичних зусиль.

**Рефлексія** – усвідомлення суб'єктом того, як він сприймається і оцінюється іншими індивідами або спільнотами; аналіз власного психічного стану.

**Самоконтроль** – усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів.

**Самонавіювання (аутосугестія)** – процес і результат навіювання, спрямованого на самого себе, адресований самому собі, коли суб'єкт і об'єкт впливу збігаються. Веде до підвищення рівня саморегуляції, що дозволяє суб'єктові викликати в себе ті чи інші відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними і соматичними реакціями.

**Самооцінка** – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.

**Саморегуляція** – визначається як один з універсальних принципів існування організму, що здійснюється на різних рівнях його функціонування. Суть психічної саморегуляції – здатність до керування власними діями і станами, яка теж виявляється на різних рівнях.

**Самосвідомість** – складний психічний процес, сутність якого полягає у сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності й поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів у єдине цілісне утворення – уявлення, а потім у розуміння свого власного «Я» як суб'єкта, що відрізняється від інших суб'єктів.

**Свідомість** – вища інтегративна форма психіки, яка складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкування за допомогою мови з іншими людьми.

**Світогляд** – система поглядів на об'єктивний світ і місце в ньому людини.

**Стрес** (англ. stress – напруження) – стан організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх чи внутрішніх факторів.

**Уява** – психічна діяльність, яка полягає у створенні думками образів та ситуацій, що ніколи в цілому не сприймалися людиною в дійсності. За рівнем виразності активності розрізняють: 1) уяву пасивну; 2) уяву активну.

**Я-концепція** – відносно стійка, більш-менш усвідомлена система уявлень особистості про себе, яка переживається нею як неповторна і є основою її самовизначення у світі, взаємодії з іншими людьми, ставлення до себе.

**Я-образ** – результат усвідомлення глибинної суті людини, що дає змогу відрізнити себе від інших людей.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

## ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Програма та навчально-методичні матеріали до курсу  
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 053 «Психологія»  
ОПП «Кризова психологія»

Укладач:

**Радько Ольга Василівна,**

доцент, канд. псих. наук, доцент кафедри психології, педагогіки та філології ХДАК

*Видається в авторській редакції*

План 2025

Підписано до друку 28.04.2025 р. Формат 60x84/16  
Гарнітура «Times». Папір для мн. ап. Друк ризограф.  
Ум. друк. арк. 1,5. Обл.-вид. арк. 1,59. Тираж 100. Зам. №

---

Адреса редакції і видавця:

ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4  
тел. (057) 731-27-83. e-mail: rvy2000k@ukr.net.  
Свідоцтво про держреєстрацію ДК №3274 від 04.09.2008 р.