

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Практикум із регуляції та саморегуляції особистості	
1. Кафедра:	Психології та педагогіки
2. Ступінь вищої освіти / освітня програма	Магістр / «Психологія»
3. Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
4. Місце в структурно-логічній схемі	Викладається у другому семестрі на першому році навчання
5. Кількість кредитів ЄКТС:	3
- загальна кількість годин:	90
- з них аудиторних годин:	
- лекції (денна / заочна):	0/2
- семінарські заняття (денна / заочна):	0/4
- практичні заняття (денна / заочна):	0/10
- самостійна робота (денна / заочна):	0/74
6. Короткий зміст навчальної дисципліни	<p style="text-align: center;">Практикум із регуляції та саморегуляції особистості - комплексна дисципліна, що сприяє формуванню базових знань та навичок щодо контролю та управління власними психічними станами. Студенти отримують можливість вивчити та закріпити на практиці різноманітні методи регуляції та саморегуляції психічних станів; виявляти фактори, що впливають на їх психічну стійкість.</p> <p>Мета вивчення дисципліни полягає у формуванні у студентів базових знань, навичок і вмій з регулювання та саморегуляції їх психічної діяльності та станів. Ця дисципліна спрямована на ознайомлення студентів з теоретичними основами регуляції та саморегуляції, а також на практичне засвоєння методів та технік, які сприяють кращому контролю над своїми емоціями, психічними процесами та поведінкою. Основними цілями дисципліни є розвиток внутрішніх ресурсів студентів, підвищення рівня їхньої</p>

	психологічної стійкості та адаптивності до стресових ситуацій, а також формування умінь ефективно реагувати на зміни внутрішнього та зовнішнього середовища
7. Міждисциплінарні зв'язки	Теорія та практика соціально-психологічної допомоги, психологія особистості в період війни та повоєнний час, когнітивна та діалектична поведінкова терапія.
8. Форми і методи навчання:	Заняття проводяться у формі лекцій, семінарських та практичних занять. Лекції здійснюються з ключових проблем курсу. Методами навчання є: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемно-пошуковий та дослідницький
9. Форма контролю:	Залік
10. Методи та критерії оцінювання:	Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається за рейтинговою шкалою, що передбачає накопичення 100 балів, які перераховуються в національну шкалу та шкалу оцінювання ЄКТС. Види робіт, які складають суму підсумкових балів здобувача вищої освіти: - робота на семінарських, практичних заняттях – 40 балів; - самостійна робота – 10 балів; - підсумковий контроль (екзамен) – 50 балів;
11. Результати навчання:	У результаті вивчення здобувач вищої освіти має: знати: поняття, предмет і методи регуляції та саморегуляції особистості. вміти: аналізувати, характеризувати та застосовувати одержані знання на практиці; обґрунтовувати підстави і порядок реалізації практичних програм з регуляції та саморегуляції особистості; давати усні та письмові пояснення з питань практикума.

12. Основні інформаційні джерела

1. Ананова І. В. Типологія переживання почуття провини / І. В. Ананова // Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 37.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021
3. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018.
4. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017.
5. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. // Європейський регіональний офіс. Всесвітньої організації охорони здоров'я. 2021.

...