

**Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Факультет гуманітарної та економічної освіти  
Кафедра психології**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Ректор  
 С. О. Омельченко

“27” червня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

---

**ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ  
підготовки здобувачів  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
за освітньо-професійною програмою «Психологія»  
мова навчання українська**

Слов'янськ – 2022 р.

Розробники:

Степаненко Лариса Вікторівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Рецензенти:

Мамічева Олена Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, декан факультету спеціальної освіти ДДПУ

Шайда Наталія Петрівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної психології ДДПУ

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри психології

Протокол № 12 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри – кандидат психологічних наук, професор Мелоян Анаїт Едуардівна



Погоджено групою забезпечення спеціальності 053 «Психологія»

Керівник групи забезпечення – кандидат психологічних наук, професор кафедри психології Мелоян А.Е.



Затверджено та рекомендовано до впровадження вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р. , протокол №9

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 3 самостійної роботи здобувача – 3	12 год.	8 год.
	Практичні	
	8 год.	6 год.
	Самостійна робота	
	70 год.	76 год.
	Вид контролю: екзамен	

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія емоційної саморегуляції» полягає у засвоєння базових знань студентів про саморегуляцію особистості; вироблення гуманістичної позиції по відношенню до себе самого та оволодіти навичками актуалізації особистісних ресурсів за рахунок способів самодослідження.

## 2. Матриця компетентностей, програмних результатів навчання,

результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (обов'язкових, вибіркових)

### «Психологія особистісного зростання і розвитку»

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<p>Ознайомити із фундаментальними теоретичними засадами психології саморегуляції особистості. Сформулювати уявлення про місце психології саморегуляції в контексті інших психологічних дисциплін.</p> <p>Ознайомлення з основними поняттями та техніками емоційної саморегуляції. Формування уявлень про вікові особливості саморегуляції особистості. Ознайомити студентів з основними методами та засобами емоційної саморегуляції. Навчитися використовувати отримані дані в практичному житті.</p>	<p>Поєднання традиційних та інтерактивних методів навчання з використанням інноваційних технологій лекції (класична, проблемна, дискусійна); пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, наочні (використання мультимедійних презентацій; практичні методи (виконання завдань, самостійна робота, анотування, рецензування та конспектування наукової літератури, складання реферату та есе).</p>	<p>Аналіз та спостереження за активністю на лекційних та практичних заняттях, усне опитування, оцінювання самостійної роботи (анотації, реферати, есе, рецензії на наукові статті, розробка психотерапевтичних програм, тестування за темами, ментальних карт лекційного матеріалу), екзамен.</p>

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	зокрема				усього	зокрема			
		л	пр	лаб	с.р.		л	пр	лаб	с.р.
Тема 1. Загальна характеристика емоційної саморегуляції особистості	12	2	-	-	10	12	-	-	-	12
Тема 2. Феномени емоційної саморегуляції	16	2	2	-	12	14	2	-	-	12
Тема 3. Особистісна детермінація емоційної саморегуляції	14	2	-	-	12	14	-	2	-	12
Тема 4. Соціально-психологічна детермінація емоційної саморегуляції	16	2	2	-	12	14	2	-	-	12
Тема 5. Проблема сприймання суб'єктом саморегуляції психічного стану	16	2	2	-	12	18	2	2	-	14
Тема 6. Основні техніки емоційної саморегуляції особистості	16	2	2	-	12	18	2	2	-	14
Разом:	90	12	8	-	70	90	8	6	-	76
<b>Усього годин</b>	90	12	8	-	70	90	8	6	-	76

## 4. Програма навчальної дисципліни

### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Загальна характеристика емоційної саморегуляції особистості	2	-
2	Феномени емоційної саморегуляції	2	2
3	Особистісна детермінація емоційної саморегуляції	2	-
4	Соціально-психологічна детермінація емоційної саморегуляції	2	2
5	Проблема сприймання суб'єктом саморегуляції психічного стану	2	2
6	Основні техніки емоційної саморегуляції особистості	2	2
Разом		12	8

### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Емоційна саморегуляція у процесі спілкування	2	2
2	Емоційна саморегуляція в різні вікові періоди	2	2
3	Саморегуляція емоційного стану	2	2
4	Діагностика сформованості емоційної саморегуляції особистості	2	-
Разом		8	6

### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Психологічні особливості емоційної саморегуляції	10	12
2	Розвиток емоційної саморегуляції особистості	12	12
3	Емоційна компетентність та емоційні властивості особистості	12	12
4	Технології розвитку емоційної саморегуляції	12	12
5	Емоційна саморегуляція мовлення	12	14

6	Сучасні засоби емоційної саморегуляції	12	14
Разом		70	76

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів з навчальної дисципліни «Психологія емоційної саморегуляції», є:

### Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

Оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється здобувачеві вищої освіти, який продемонстрував всебічні, систематичні й глибокі знання навчально-програмного матеріалу, уміння без похибок виконувати завдання, передбачені програмою, опанував основну й додаткову літературу, рекомендовану навчальною програмою, засвоїв значущі для майбутньої кваліфікації підвалини основних дисциплін, виявив творчі здібності в усвідомленні, засвоєнні й застосуванні навчально-програмного матеріалу.

Оцінка «добре» (75-89 балів) виставляється здобувачеві вищої освіти, який продемонстрував ретельне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконав передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, рекомендовану навчальною програмою, показав систему засвоєних знань з дисципліни та здатність до їх самостійного поповнення й оновлення під час подальшої навчальної роботи й професійної діяльності.

Оцінка «задовільно» (60-74 бали) виставляється здобувачеві вищої освіти, який продемонстрував знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, потрібному для подальшого навчання та майбутньої роботи за спеціальністю, впорався з виконанням завдань, передбачених

програмою, але припустився помилок у відповіді на екзамені та під час виконання екзаменаційних завдань, хоча має необхідні знання для їх усунення під керівництвом викладача.

Оцінка «незадовільно» (26-59 балів) виставляється здобувачеві вищої освіти, який має прогалини в знаннях основного навчально-програмного матеріалу, припустився принципових помилок у виконанні передбачених програмою завдань, і не може продовжувати навчання без виконання додаткових завдань з відповідної дисципліни.

Оцінка «неприйнятно» (0-25 балів) виставляється здобувачеві вищої освіти, який не надав для перевірки потрібну кількість правильно виконаних завдань, пропустив без поважних причин значну кількість занять (більше ніж 50%), і не може продовжувати навчання без проходження повторного курсу навчання.

## **6. Засоби діагностики результатів навчання**

Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: усне опитування (індивідуальне, фронтальне); письмовий контроль (система парктичних вправ і творчих завдань, анотування літературних джерел); тестові завдання; самостійна робота; презентації, пробне проведення лекційних та практичних занять, екзамен.

### **Питання до екзамену**

1. Порівняйте поняття «емоційна регуляція» та «емоційна саморегуляція»
2. Прийоми і техніки саморегуляції емоційних станів особистості
3. Проблеми дослідження емоційної саморегуляції в психології
4. Види емоційної саморегуляції
5. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці
6. Техніки емоційної саморегуляції у процесі спілкування
7. Практичні поради щодо підвищення рівня саморегуляції емоційного стану психологів
8. Поняття саморегуляції та способи емоційної саморегуляції
9. Проблеми емоційної саморегуляції вимушених переселенців, та їх наслідки
10. Методи дослідження стану емоційної саморегуляції особистості
11. Емоційна саморегуляція та природа поняття емоційної зрілості
12. Способи саморегуляції емоційного стану спортсменів
13. Емоційна саморегуляція як важлива складова психічного здоров'я
14. Саморегуляція особистості як механізм психологічного захисту
15. Методи емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях



16. Психологічна готовність людини до емоційної саморегуляції
17. Саморегуляції особистості як механізм копінг-поведінки особистості
18. Особливості емоційно-вольової та емоційної саморегуляції
19. Поняття емоційної саморегуляції та прийоми самоконтролю
20. Практичні навички емоційної саморегуляції
21. Способи саморегуляції емоційного стану педагогів
22. Психологія ресурсів та саморегуляції особистості
23. Способи емоційної саморегуляції для дітей дошкільного віку
24. Методи емоційної саморегуляції психологів
25. Експрес-методи емоційної саморегуляції
26. Арттерапевтичні способи емоційної саморегуляції
27. Емоційна саморегуляція як своєрідний психогігієнічний засіб
28. Основні завдання методів емоційної саморегуляції
29. Саморегуляція особистістю складних психічних актів власної поведінки
30. Стилi саморегуляції поведінки особистості
31. Психологічні механізми саморегуляції поведінки
32. Професійна саморегуляція вчителя
33. Поняття та прийоми психологічної самопомоги
34. Емоційне благополуччя. Вплив емоцій на здоров'я й прийняття рішень. Методи самоконтролю
35. Самовиховання і саморегуляція особистості
36. Значення та роль емоційної саморегуляції при формуванні особистої компетентності
37. Саморегуляція, самоконтроль, самоуправління та їх функціональне значення для здоров'я
38. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості
39. Психічна саморегуляція фахівців екстремальних видів діяльності
40. Спеціальні прийоми зняття нервово-психічної напруги

## **7. Рекомендована література (основна, допоміжна)**

### **Основна**

1. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. Показч. /уклад. Т.І. Неудачина, відп. ред. О.Г.Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.
2. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
3. Подкоритова Л. Рефлексія, самопізнання, психологічна самопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навчально-методичний посібник. Видання друге, виправлене і доповнене.

Хмельницький : Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. 128с.

4. Савчин М. Здоров'я людини і духовний особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич :ПП «НОСВІТ», 2019. 232с.

5. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція [Текст]: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ : Слово, 2020. 135 с

6. Холковська І. Л. Майстерність педагога в управлінні собою. Основи техніки саморегуляції. Основи педагогічної майстерності: практикум. Вінниця: «Твори», 2019. 240 с.

### Допоміжна

1. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с. (неперивидано)

2. Журавльова Л. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. «Психологія». 2019. Вип. 60. С. 112–125.

3. Казанжи М. Й. Психологічна готовність до діяльності у складних умовах. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2018. Вип. 2. С. 65–73.

4. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Креативність та рефлексія, як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2021. № 3. Том 32 (71). С. 24–29.

5. Ковалькова Т. О. Регулювання емоцій студентів за допомогою тренінгової роботи методами когнітивної психотерапії. Правничий вісник Університету «КРОК». 2017. Вип. 28. С. 167-175. (неперивидано)

6. Кузікова С. Б. К 89 Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.

7. Саннікова О. П., Санніков О. І. Авантюризм і ризик у структурі прийняття рішень. Наука і освіта. 2018. № 9-10. С. 111–119.

8. Чебикін О.Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності : концепція, механізми, умови. Психологія і суспільство : український теоретико-методолог. соціогуманітарний часопис. 2017. № 3. С. 86–104. (неперивидано)

### 8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://pp-msu.com.ua/uk/article/tekhnologiyi-rozvitku-emotsiynoyi->

samoregulyatsiyi-v-osib-yunatskogo-viku

2. <https://vinps.vn.ua/?p=1131>

3. <https://msn.khnu.km.ua/enrol/index.php?id=3145>

### **9. Посилання на дистанційний курс**

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2511>

Розробник:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології



Степаненко Л.В.