

Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології



Психологія саморегуляції

Практикум

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальності С4 Психологія
Галузь знань: С соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

2026
Мукачево

*Розглянуто та рекомендовано до друку Науково-методичною радою
Мукачівського державного університету
протокол №2 від «25» вересня 2026р.*

*Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології,
протокол № 1 від «21» серпня 2026р.*

Рецензент: д.пед.н, професор Розман І.І.

П86

Психологія саморегуляції: практикум для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти Спеціальності С4 Психологія / Укладач Б. В. Барчі.– Мукачево: МДУ, 2026. – 49с. (1,9 авт.арк).

Практикум з навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції» призначений для організації практичної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 «Психологія» та спрямований на поглиблення теоретичних знань і формування практичних умінь щодо розуміння психологічних механізмів саморегуляції, аналізу психоемоційних станів і поведінкових проявів, диференційованого добору та застосування методів і технік психологічної саморегуляції.

Кожна тема практикуму містить мету та завдання заняття, методичні рекомендації, запитання для поточного контролю, практичні завдання та ситуаційні кейси з рекомендаціями щодо їх виконання. Запропоновані завдання спрямовані на розвиток аналітичного, критичного та рефлексивного мислення, уміння застосовувати психологічні знання до аналізу психоемоційних станів і практичних ситуацій, визначати чинники ефективності саморегуляції, обґрунтовувати вибір відповідних методів і технік, оцінювати їх результативність та проєктувати індивідуальні стратегії психологічної саморегуляції з урахуванням ситуативних та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

© МДУ

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ	4
Практичне заняття 1	10
Практичне заняття 2	11
Практичне заняття 3	18
Практичне заняття 4	22
Практичне заняття 5	25
Практичне заняття 6	27
Практичне заняття 7	32
Практичне заняття 8	37
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	42
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ПЕРЕДМОВА

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції» розроблено відповідно до змісту робочої програми навчальної дисципліни та спрямовано на забезпечення системної організації практичної підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 «Психологія», поглиблення теоретичних знань та формування здатності застосовувати їх під час аналізу психологічних явищ, психоемоційних станів, поведінкових проявів і ситуацій, що потребують використання засобів психологічної саморегуляції.

Дисципліна «Психологія саморегуляції» має міждисциплінарний характер і передбачає опрацювання комплексу питань, пов'язаних із сутністю, структурою та механізмами психологічної саморегуляції, самоконтролем, самоспостереженням, самооцінюванням і самокорекцією, самовихованням і самовдосконаленням, регуляцією психоемоційних станів, а також із сучасними методами й техніками психологічної саморегуляції. Особлива увага приділяється можливостям застосування сугестії та самонавіювання, релаксаційних, дихальних, рухових і м'язово-релаксаційних технік, вербальних засобів, візуалізації, технік когнітивно-поведінкового підходу, арт-терапевтичних прийомів, а також методів подолання прокрастинації та формування індивідуальної системи саморегуляції.

Загальні методичні вказівки

Практичні заняття є невід'ємною складовою освітнього процесу та спрямовані на забезпечення переходу від засвоєння теоретичних положень до їх аналітичного і практичного застосування. У процесі виконання завдань здобувачі мають можливість систематизувати понятійно-категоріальний апарат дисципліни, здійснювати порівняльний аналіз психологічних механізмів і методів саморегуляції, визначати чинники, що впливають на психоемоційний стан та поведінку особистості, аналізувати психологічні ситуації, добирати доцільні техніки саморегуляції, оцінювати їх ефективність та формулювати обґрунтовані висновки.

Зміст практичних занять охоплює тематику від загальних теоретичних положень щодо психологічної саморегуляції, її структури, механізмів і функцій до аналізу окремих методів і технік регуляції психоемоційних станів та розроблення індивідуальних стратегій саморегуляції. Така послідовність забезпечує поступове формування у здобувачів цілісного розуміння взаємозв'язку між самосвідомістю, самоспостереженням, самоконтролем, самооцінюванням, самокорекцією, мотиваційною та вольовою регуляцією, психоемоційними станами і поведінкою особистості.

Зміст практичних занять

Тема 1. Сугестія та самонавіювання у психологічній саморегуляції. Поняття та механізми сугестії, навіювання і самонавіювання. Сугестивність особистості. Самонавіювання як засіб регуляції психоемоційних станів.

Аутосугестивні техніки. Можливості, обмеження та етичні аспекти самонавіювання.

Тема 2. Методики релаксації у системі аутогенного тренування та інших системах. Релаксація як засіб психологічної саморегуляції. Стрес і фрустрація. Медитативні, дихальні та візуалізаційні техніки. М'язова релаксація та аутогенне тренування.

Тема 3. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції. Основні положення НЛП. Метамоделі і Мілтон-модель мови. Репрезентативні системи. Техніки регуляції тривожних станів та рефреймінгу. Етичні аспекти застосування технік НЛП.

Тема 4. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу. Основи когнітивно-поведінкового підходу. Взаємозв'язок думок, емоцій і поведінки. Автоматичні думки та когнітивні викривлення. Когнітивна реструктуризація. Поведінкові техніки самопомоги та розвитку резиліентності.

Тема 5. Арт-терапевтичні прийоми як засіб саморегуляції та роботи з несвідомим. Арт-терапія як засіб самопізнання та саморегуляції. Образотворчі, метафоричні та символічні техніки. Музикотерапія, казкотерапія та інші творчі методи регуляції психоемоційного стану.

Тема 6. Феномен прокрастинації в контексті досягнення життєвого успіху особистості. Поняття, види та причини прокрастинації. Психологічні теорії прокрастинації. Діагностика рівня та причин прокрастинації. Самоменеджмент і саморегуляція як засоби її подолання.

Тема 7. Ситуативні та індивідуальні особливості застосування методів психологічної саморегуляції. Основні групи технік психологічної саморегуляції. Диференційований добір технік відповідно до психоемоційного стану. Застосування методів у ситуаціях стресу та психоемоційного напруження. Індивідуальні особливості ефективності технік. Побудова індивідуальної програми саморегуляції.

Виконання практичних завдань передбачає застосування аналітичного, проблемного, порівняльного, рефлексивного та кейс-орієнтованого підходів. Залежно від теми заняття використовуються відповіді на запитання поточного контролю, аналіз і систематизація наукової інформації, побудова таблиць і структурно-логічних схем, порівняльний аналіз психологічних понять, механізмів і технік саморегуляції, виконання практичних вправ, аналіз психологічних ситуацій, самоспостереження та рефлексивний аналіз, визначення доцільності застосування окремих методів, а також проєктування індивідуальних програм психологічної саморегуляції.

Особлива увага під час проведення практичних занять приділяється формуванню навичок диференційованого психологічного аналізу та вибору методів саморегуляції. Здобувачі повинні вміти визначати актуальний психоемоційний стан, його можливі психологічні та ситуативні чинники,

розмежовувати ситуативні труднощі, емоційне напруження, стресові реакції та стійкі труднощі саморегуляції, а також добирати відповідні методи й техніки з урахуванням індивідуальних особливостей особистості. Практична підготовка не передбачає встановлення психіатричних або інших клінічних діагнозів, а спрямована на формування професійної спостережливості, навичок самоспостереження, аналітичного мислення та здатності визначати межі самопомогі й потребу у зверненні до відповідного фахівця.

Методичні рекомендації також спрямовані на розвиток у здобувачів здатності працювати з науковими джерелами, критично оцінювати психологічну інформацію, коректно використовувати професійну термінологію, аргументувати власну позицію та самостійно формулювати висновки. Виконання завдань має сприяти розвитку навичок самоспостереження, самоконтролю, самооцінювання та самокорекції, формуванню професійного мислення, усвідомленому ставленню до власного психоемоційного стану та готовності застосовувати набуті компетентності у майбутній професійній діяльності.

Очікуваним результатом опрацювання дисципліни є сформованість у здобувачів цілісного уявлення про психологічну саморегуляцію, її механізми, методи та техніки, здатності аналізувати психоемоційні стани й поведінкові прояви, визначати чинники, що впливають на процеси саморегуляції, диференційовано добирати відповідні методи та техніки, оцінювати їх доцільність і результативність, а також проєктувати індивідуальні стратегії психологічної саморегуляції з урахуванням ситуативних та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Основне призначення практичних занять з дисципліни «Психологія саморегуляції» полягає у формуванні здатності здобувачів освіти осмислювати теоретичний матеріал, застосовувати його для аналізу психологічних механізмів саморегуляції, психоемоційних станів і поведінки, визначати чинники, що сприяють або перешкоджають ефективній саморегуляції, диференційовано добирати психологічні техніки та розробляти обґрунтовані індивідуальні стратегії регуляції власного психоемоційного стану і поведінки.

Завдання практичних занять передбачають

1. Опрацювання теоретичних положень – засвоєння основних понять, категорій, структурних компонентів, механізмів, функцій та психологічних закономірностей саморегуляції особистості.

2. Аналіз механізмів психологічної саморегуляції – визначення особливостей самоконтролю, самоспостереження, самооцінювання, самокорекції, самовиховання та самовдосконалення, встановлення їх взаємозв'язку із самосвідомістю, мотивацією та волевою регуляцією.

3. Порівняльно-аналітичні завдання – встановлення спільних і відмінних характеристик методів і технік психологічної саморегуляції, систематизація інформації за визначеними критеріями та формулювання узагальнених висновків щодо можливостей їх застосування.

4. Аналіз психологічних ситуацій і кейсів – визначення актуального психоемоційного стану, можливих чинників його виникнення та підтримання, аналіз способів реагування особистості, визначення ресурсів саморегуляції та обґрунтування доцільних напрямів психологічного впливу на власний стан і поведінку.

5. Розроблення структурно-логічних схем і класифікацій – систематизація механізмів, чинників, методів, технік і результатів психологічної саморегуляції, встановлення взаємозв'язків між окремими компонентами процесу саморегуляції.

6. Практичне застосування методів психологічної саморегуляції – виконання дихальних, рухових, м'язово-релаксаційних, вербальних, візуалізаційних та інших технік, визначення особливостей їх застосування та оцінювання суб'єктивної результативності.

7. Диференційований вибір методів саморегуляції – визначення доцільності застосування конкретних технік залежно від характеру ситуації, мети саморегуляції, актуального психоемоційного стану, індивідуальних особливостей та ресурсних можливостей особистості.

8. Проектування індивідуальних стратегій психологічної саморегуляції – розроблення комплексів методів і технік, спрямованих на регуляцію психоемоційного напруження, тривожності, стресу, втоми, фрустрації, труднощів концентрації та інших станів, що впливають на ефективність життєдіяльності.

9. Робота з науковими джерелами – пошук, опрацювання, аналіз та критична оцінка сучасної наукової інформації з проблем психологічної саморегуляції, саморегуляції поведінки, психоемоційної регуляції та психологічних методів самодопомоги.

10. Формулювання професійних висновків і розвиток рефлексивної компетентності – узагальнення отриманих результатів, оцінювання ефективності використаних методів, усвідомлення власних способів реагування та саморегуляції, визначення можливостей практичного застосування набутих знань і вмінь у професійній діяльності.

Під час виконання практичних завдань здобувачі повинні демонструвати не лише рівень засвоєння теоретичних знань, а й здатність аналізувати, порівнювати, узагальнювати, аргументувати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, здійснювати самостереження, оцінювати власний психоемоційний стан та переносити теоретичні положення на практичні ситуації.

Виконання практичних занять з дисципліни «Психологія саморегуляції» ґрунтується на принципах академічної доброчесності, відповідальності, самостійності, рефлексивності та професійної етичності навчальної діяльності.

Під час виконання практичних завдань здобувачі освіти повинні дотримуватися таких принципів

Самостійність навчальної діяльності – практичні роботи, аналітичні завдання, відповіді на запитання, психологічні кейси, таблиці, схеми, результати

самоспостереження та індивідуальні програми саморегуляції мають виконуватися самостійно. Не допускається подання результатів роботи іншої особи як власних.

Академічне цитування та коректне використання джерел – у разі використання ідей, теоретичних положень, визначень, результатів досліджень або фрагментів тексту інших авторів необхідно зазначати відповідне джерело. Пряме цитування має бути оформлене відповідно до встановлених вимог.

Недопущення академічного плагіату – не допускається привласнення авторства на чужі тексти, ідеї, результати досліджень, аналітичні матеріали, схеми чи інші результати інтелектуальної діяльності без належного зазначення авторства та джерела.

Достовірність і правдивість інформації – під час виконання завдань необхідно використовувати достовірні та перевірені наукові джерела. Не допускається свідоме подання вигаданих, сфальсифікованих або викривлених даних як результатів навчальної чи практичної роботи.

Відповідальне використання цифрових ресурсів та штучного інтелекту – цифрові ресурси, електронні бази даних та інструменти штучного інтелекту можуть використовуватися як допоміжні засоби навчальної діяльності відповідно до вимог закладу освіти. Здобувач повинен критично перевіряти отриману інформацію, оцінювати достовірність і якість запропонованих матеріалів та не подавати автоматично сформований матеріал без власного опрацювання як самостійний результат навчальної роботи.

Самостійність аналітичних і рефлексивних висновків – під час аналізу психологічних ситуацій, виконання практичних вправ та самоспостереження здобувач повинен чітко відокремлювати власні висновки від положень, запозичених із наукових джерел. Власні психологічні та професійні судження мають бути логічно аргументованими та відповідати змісту завдання.

Дотримання професійної етики – під час виконання практичних завдань необхідно використовувати коректну професійну лексику, уникати стигматизації, категоричних оцінок, нав'язування певних способів реагування та втручання у психологічно чутливі аспекти особистого життя без відповідних професійних підстав.

Добровільність і психологічна безпека саморефлексії – виконання вправ, пов'язаних із самоспостереженням, самооцінюванням, візуалізацією, аналізом емоційних станів та особистого досвіду, має здійснюватися добровільно. Навчальні завдання не повинні передбачати примусове розкриття особистої інформації або досвіду, який може спричинити психологічний дискомфорт.

Збереження конфіденційності – під час аналізу практичних ситуацій не допускається розголошення персональних даних або іншої інформації, яка дає змогу ідентифікувати реальну особу без належних підстав. У навчальній роботі доцільно використовувати змодельовані або знеособлені ситуації.

Відповідальність за результати роботи – здобувач освіти несе особисту відповідальність за самостійність, достовірність, якість та академічну доброчесність виконаних ним завдань.

Дотримання принципів академічної доброчесності та професійної етики є необхідною умовою формування професійної компетентності майбутнього психолога, розвитку культури наукової та практичної діяльності, відповідального ставлення до психологічної інформації та забезпечення якості освітнього процесу.

Використання штучного інтелекту під час виконання практичних завдань допускається як допоміжний засіб за умови дотримання академічної доброчесності, самостійності, критичного оцінювання та перевірки достовірності отриманої інформації. ШІ може використовуватися для пошуку та структурування інформації, формулювання ідей, пояснення теоретичних положень, перекладу, редагування тексту, створення структурно-логічних схем та інших допоміжних операцій, якщо це не суперечить вимогам конкретного завдання.

Здобувач освіти несе відповідальність за зміст і якість виконаної роботи, має критично перевіряти результати, отримані за допомогою ШІ, та за потреби зазначати факт його використання. Не допускається подання повністю згенерованого штучним інтелектом матеріалу як власного самостійного результату, використання недостовірної або неперевіреної інформації, вигаданих джерел, а також введення до інструментів ШІ конфіденційної персональної інформації. Особливо важливо, щоб використання ШІ не замінювало самоспостереження, самооцінювання, особисту рефлексію та самостійне формулювання висновків у завданнях, спрямованих на розвиток навичок психологічної саморегуляції.

Практичне заняття 1

Сугестія та самонавіювання у психологічній саморегуляції

Мета заняття

Формування у здобувачів системного уявлення про сугестію та самонавіювання як психологічні механізми регуляції психічних і емоційних станів особистості; поглиблення знань про основні аутосугестивні техніки, вербальні формули, позитивні установки та візуалізацію; розвиток умінь аналізувати можливості, обмеження та етичні аспекти застосування самонавіювання у процесі психологічної саморегуляції.

План

1. Самонавіювання як механізм регуляції психічних та емоційних станів.
2. Аутосугестивні техніки у подоланні стресу, тривожності та психоемоційного напруження.
3. Вербальні формули, позитивні установки та візуалізація у практиці самонавіювання.
4. Можливості, обмеження та етичні аспекти застосування сугестії і самонавіювання у психологічній саморегуляції.

Рекомендована література: [3; 4; 6; 7].

Завдання заняття

1. Розкрити сутність понять «сугестія», «навіювання», «самонавіювання», «аутосугестія» та визначити їх співвідношення.
2. Охарактеризувати самонавіювання як механізм цілеспрямованого впливу особистості на власні психічні та емоційні стани.
3. Проаналізувати основні аутосугестивні техніки та особливості їх застосування у ситуаціях стресу, тривожності й психоемоційного напруження.
4. Визначити роль вербальних формул, позитивних установок і візуалізації у практиці самонавіювання.
5. Сформувати навички добору та формулювання індивідуальних вербальних установок відповідно до визначеної мети саморегуляції.
6. Розвивати здатність критично оцінювати ефективність і межі застосування сугестії та самонавіювання.
7. Сформувати розуміння етичних принципів використання сугестивних та аутосугестивних технік, зокрема принципів добровільності, автономії особистості та недопущення маніпулятивного впливу.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам необхідно опрацювати рекомендовані джерела та зосередити увагу на розмежуванні понять

сугестії та самонавіювання. Доцільно розглядати самонавіювання як форму спрямованого впливу особистості на власні уявлення, установки, емоційні реакції та психофізіологічний стан.

Опрацьовуючи питання аутосугестивних технік, необхідно проаналізувати умови їх застосування, цільову спрямованість та можливі результати. Особливу увагу варто приділити використанню самонавіювання для зниження психоемоційного напруження, стабілізації емоційного стану, підвищення впевненості у власних можливостях та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Під час практичної роботи доцільно сформулювати короткі, конкретні, реалістичні та позитивно спрямовані вербальні формули, які не заперечують наявного емоційного стану та не містять нереалістичних тверджень. Візуалізацію рекомендується розглядати як доповнення до вербальних формул, спрямоване на створення суб'єктивно значущого образу бажаного стану або конструктивного способу реагування.

Виконуючи практичні завдання, здобувачі мають не лише відтворити запропоновану техніку, а й проаналізувати її мету, механізм, умови застосування та суб'єктивний результат. Особистісна рефлексія під час виконання вправ має здійснюватися добровільно та без розкриття інформації, яку здобувач не бажає обговорювати.

Важливо також враховувати обмеження самонавіювання: воно не повинно розглядатися як універсальний засіб подолання психологічних проблем або заміна професійної психологічної чи психотерапевтичної допомоги. Застосування сугестивних технік має ґрунтуватися на принципах добровільності, поваги до автономії особистості, психологічної безпеки та відповідального використання психологічного впливу.

Запитання для поточного контролю

1. Розкрийте зміст понять «сугестія», «навіювання», «самонавіювання» та «аутосугестія».
2. У чому полягає психологічна сутність самонавіювання?
3. Яке місце посідає самонавіювання у системі психологічної саморегуляції?
4. Яким чином самонавіювання може впливати на емоційний та психічний стан особистості?
5. Які чинники можуть підвищувати або знижувати ефективність самонавіювання?
6. Охарактеризуйте основні аутосугестивні техніки.
7. Які можливості використання самонавіювання у ситуаціях стресу?
8. Яким чином аутосугестивні техніки можуть застосовуватися для регуляції тривожності?
9. Які вимоги до формулювання вербальних формул самонавіювання?
10. У чому полягає роль позитивних установок у процесі саморегуляції?

11. Яке значення має візуалізація у практиці самонавіювання?
12. Як поєднання вербальних формул і візуалізації може підвищувати цілеспрямованість саморегуляції?
13. Які існують обмеження застосування самонавіювання?
14. У чому полягають основні етичні ризики використання сугестивних технік?
15. Яких принципів необхідно дотримуватися під час застосування сугестії та самонавіювання у психологічній практиці?

Практичне завдання 1

Аналіз механізмів самонавіювання

Проаналізуйте запропоновану ситуацію: здобувач перед публічним виступом відчуває підвищену тривожність, напруження, невпевненість у власних силах та очікування негативної оцінки.

Виконайте завдання:

1. Визначте основні прояви психоемоційного напруження.
2. Визначте, які думки та установки можуть підтримувати такий стан.
3. Сформулюйте 3–5 вербальних формул самонавіювання, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та підвищення впевненості.
4. Обґрунтуйте відповідність сформульованих установок меті саморегуляції.
5. Визначте, які зміни у психоемоційному стані очікуються внаслідок їх застосування.

Результат роботи: короткий письмовий аналіз ситуації та обґрунтований комплекс вербальних формул самонавіювання.

Практичне завдання 2

Проектування аутосугестивної техніки

Розробіть коротку індивідуальну аутосугестивну вправу, спрямовану на подолання одного з таких станів: психоемоційне напруження, тривожність, невпевненість, втома, труднощі концентрації або емоційна нестабільність.

Структуруйте вправу за такими компонентами:

1. Мета вправи.
2. Цільовий психоемоційний стан.
3. Підготовчі умови (положення тіла, дихання, концентрація уваги).
4. Вербальні формули самонавіювання (4–6 формул).
5. Мислеобраз або візуалізація, що супроводжує формули.
6. Завершення вправи та повернення до активної діяльності.
7. Критерії оцінювання суб'єктивної ефективності техніки.

Після виконання здійсніть рефлексивний аналіз: які компоненти вправи виявилися найбільш комфортними, які викликали труднощі та які зміни психоемоційного стану були помічені.

Практичне завдання 3

Диференційований добір технік самонавіювання

Проаналізуйте три ситуації:

Ситуація А. Особистість переживає гостре психоемоційне напруження перед важливою подією.

Ситуація Б. Особистість має труднощі з упевненістю у власних професійних можливостях та схильна до негативного самооцінювання.

Ситуація В. Особистість після напруженого робочого дня відчуває емоційне виснаження, втому та труднощі з переходом до стану відпочинку.

Для кожної ситуації:

1. Визначте основну мету психологічної саморегуляції.
2. Доберіть доцільні аутосугестивні техніки.
3. Сформулюйте 2–3 відповідні вербальні формули.
4. Запропонуйте мислеобраз або елемент візуалізації.
5. Обґрунтуйте доцільність обраних засобів з урахуванням специфіки психоемоційного стану.
6. Визначте можливі обмеження або ситуації, у яких застосування запропонованої техніки потребуватиме додаткової професійної підтримки.

Форма виконання: порівняльна таблиця за схемою:

Ситуація	Мета саморегуляції	Аутосугестивна техніка	Вербальна формула	Візуалізація	Очікуваний результат	Обмеження
----------	--------------------	------------------------	-------------------	--------------	----------------------	-----------

Очікуваний результат практичного заняття

Здобувачі мають уміти пояснювати психологічну сутність сугестії та самонавіювання, аналізувати їх можливості у регуляції психоемоційних станів, добирати аутосугестивні техніки відповідно до конкретної ситуації, формувати вербальні установки та використовувати візуалізацію як додатковий засіб саморегуляції, а також критично оцінювати межі й етичні аспекти їх застосування.

Практичне заняття 2

Методики релаксації у системі аутогенного тренування та інших системах

Мета заняття

Формування у здобувачів системного уявлення про релаксацію як засіб психологічної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження; ознайомлення з основними методиками візуалізації, дихальними та м'язово-релаксаційними техніками, принципами та етапами аутогенного тренування;

розвиток практичних умінь добору й застосування релаксаційних технік відповідно до психоемоційного стану та конкретної життєвої ситуації.

План

1. Методика релаксації в системі візуалізації: вправа для відчуття розслабленості та спокою, вправа для здобуття відчуття впевненості.
2. Дихальні техніки як засіб регуляції психоемоційного стану: види, механізми впливу та правила застосування.
3. М'язова релаксація та аутогенне тренування як методи зниження психоемоційного напруження: принципи, етапи та можливості практичного застосування

Рекомендована література: [3; 4; 6; 7].

Завдання заняття

1. Розкрити сутність релаксації як методу психологічної саморегуляції та визначити її значення у зниженні психоемоційного напруження.
2. Охарактеризувати основні види релаксаційних технік та сфери їх практичного застосування.
3. Ознайомити здобувачів із можливостями використання візуалізації для формування станів розслабленості, спокою та впевненості.
4. Проаналізувати основні види дихальних технік, механізми їх впливу на психоемоційний стан та правила безпечного застосування.
5. Розкрити психологічні та психофізіологічні засади м'язової релаксації.
6. Охарактеризувати принципи, етапи та можливості застосування аутогенного тренування.
7. Сформувати практичні навички добору релаксаційних технік відповідно до актуального психоемоційного стану особистості.
8. Розвивати навички самоспостереження, самоконтролю та рефлексивного оцінювання результативності застосованих технік.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам необхідно опрацювати рекомендовану літературу та визначити сутність релаксації як цілеспрямованого процесу зниження психофізіологічного та психоемоційного напруження. Особливу увагу слід приділити розмежуванню релаксаційних технік за способом впливу: візуалізаційних, дихальних, м'язово-релаксаційних та аутогенних.

Опрацьовуючи методики візуалізації, необхідно звернути увагу на роль уявних образів у формуванні суб'єктивного відчуття спокою, безпеки, розслабленості та впевненості. Практичне виконання вправ доцільно супроводжувати самоспостереженням за змінами емоційного стану, рівня м'язового напруження, дихання та концентрації уваги.

Під час опрацювання дихальних технік необхідно враховувати їхню спрямованість, особливості виконання та індивідуальну переносимість. Здобувачам важливо розуміти, що ефективність дихальної техніки залежить не лише від формального виконання вправи, а й від її відповідності актуальному стану та меті саморегуляції. Практичні вправи слід виконувати без надмірного форсування дихання та припиняти у разі появи дискомфорту.

Під час вивчення м'язової релаксації необхідно зосередити увагу на взаємозв'язку між м'язовим напруженням і психоемоційним станом. Доцільно опрацювати послідовність напруження та розслаблення окремих м'язових груп, усвідомлення тілесних відчуттів та поступове формування навички довільного зниження м'язового напруження.

Вивчаючи аутогенне тренування, необхідно розглянути його як систематизовану методику саморегуляції, що передбачає використання концентрації уваги, словесних формул та усвідомленого формування певних тілесних і психоемоційних станів. Особливу увагу слід приділити послідовності виконання вправ та поступовому формуванню навички самостійного входження у стан релаксації.

Практична частина заняття має передбачати порівняння суб'єктивної ефективності різних технік. Після виконання вправи доцільно оцінити рівень психоемоційного напруження до і після її застосування, визначити зміни у самопочутті та концентрації уваги, а також встановити, яка з технік є найбільш прийнятною для конкретної ситуації.

Запитання для поточного контролю

1. Розкрийте поняття «релаксація» та визначте її місце у системі психологічної саморегуляції.
2. Які основні види релаксаційних технік використовуються у психологічній практиці?
3. У чому полягає механізм психологічного впливу релаксаційних технік?
4. Яке значення має візуалізація у формуванні стану розслабленості та спокою?
5. Які умови необхідні для ефективного виконання релаксаційних вправ із використанням візуалізації?
6. Яким чином візуалізація може використовуватися для формування відчуття впевненості?
7. Які основні види дихальних технік можуть застосовуватися для регуляції психоемоційного стану?
8. Яких правил необхідно дотримуватися під час виконання дихальних релаксаційних вправ?
9. У чому полягає сутність м'язової релаксації?
10. Яким чином зниження м'язового напруження може сприяти регуляції емоційного стану?

11. Що таке аутогенне тренування та які його основні завдання?
12. Які основні етапи аутогенного тренування?
13. Які критерії доцільно використовувати для оцінювання ефективності релаксаційної техніки?
14. Від яких індивідуально-психологічних особливостей може залежати ефективність релаксації?
15. У яких ситуаціях доцільно використовувати візуалізаційні, дихальні та м'язово-релаксаційні техніки?

Практичне завдання 1

Візуалізація як засіб досягнення стану релаксації

Виконайте одну з двох запропонованих вправ: «Образ спокою та розслабленості» або «Образ упевненості».

Алгоритм виконання:

1. Визначте вихідний рівень психоемоційного напруження за суб'єктивною шкалою від 0 до 10 балів.
2. Займіть зручне положення та зосередьте увагу на диханні й тілесних відчуттях.
3. Створіть індивідуально значущий образ місця, ситуації або стану, який асоціюється зі спокоєм і безпекою, або образ себе у ситуації впевненого та конструктивного реагування.
4. Утримуйте образ протягом декількох хвилин, зосереджуючись на деталях, емоціях і тілесних відчуттях.
5. Після завершення вправи повторно оцініть рівень психоемоційного напруження.
6. Проведіть рефлексивний аналіз ефективності техніки.

Результат роботи: короткий письмовий опис вихідного стану, змісту створеного образу, суб'єктивних змін після виконання вправи та висновки щодо доцільності використання візуалізації у саморегуляції.

Практичне завдання 2

Порівняльний аналіз дихальної та м'язово-релаксаційної технік

Виконайте дві релаксаційні вправи: дихальну техніку та вправу на послідовне розслаблення основних м'язових груп.

Перед початком та після завершення кожної вправи оцініть:

- рівень психоемоційного напруження;
- суб'єктивне відчуття спокою;
- рівень м'язового напруження;
- здатність концентрувати увагу;
- загальне самопочуття.

Результати оформіть у таблиці:

Показник	До дихальної техніки	Після дихальної техніки	До м'язової релаксації	Після м'язової релаксації
Психоемоційне напруження				
Відчуття спокою				
М'язове напруження				
Концентрація уваги				
Загальне самопочуття				

На основі отриманих результатів визначте, яка з технік виявилася більш прийнятною та ефективною, і обґрунтуйте можливі причини отриманих результатів.

Практичне завдання 3

Диференційований добір релаксаційної техніки

Проаналізуйте запропоновані ситуації:

Ситуація А. Особистість відчуває гостре хвилювання перед важливою публічною подією, у неї спостерігаються прискорене дихання, м'язове напруження та труднощі з концентрацією уваги.

Ситуація Б. Після напруженого робочого дня особистість відчуває фізичну втому, дратівливість, загальне м'язове напруження та труднощі з переходом до відпочинку.

Ситуація В. Особистість має достатній рівень фізичної розслабленості, однак переживає внутрішнє занепокоєння, невпевненість та труднощі з відновленням відчуття психологічного спокою.

Для кожної ситуації:

1. Визначте основні прояви психоемоційного напруження.
2. Визначте пріоритетну мету саморегуляції.
3. Доберіть найбільш доцільну релаксаційну техніку.
4. Обґрунтуйте вибір техніки з урахуванням специфіки стану.
5. Визначте послідовність її практичного застосування.
6. Запропонуйте критерії оцінювання ефективності.
7. Визначте, чи доцільним буде поєднання кількох релаксаційних технік.

Форма виконання:

Ситуація	Особливості стану	Мета саморегуляції	Обрані техніки	Обґрунтування	Очікуваний результат
А					
Б					
В					

Очікуваний результат

У результаті практичного заняття здобувачі мають знати сутність релаксації, основні види релаксаційних технік, принципи візуалізації, дихальної та м'язової релаксації, основні положення аутогенного тренування; уміти добирати релаксаційні техніки відповідно до психоемоційного стану особистості, практично застосовувати окремі вправи, здійснювати самоспостереження та оцінювати їх суб'єктивну ефективність; володіти навичками диференційованого та комплексного використання методик релаксації у системі психологічної саморегуляції.

Практичне заняття 3

Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції

Мета заняття

Формування у здобувачів системного уявлення про нейролінгвістичне програмування як підхід до аналізу взаємозв'язку мовлення, сприйняття та поведінки; ознайомлення з особливостями Мілтон-моделі мови та техніками рефреймінгу; розвиток умінь застосовувати окремі прийоми НЛП для переосмислення проблемних ситуацій і саморегуляції, а також формування критичного ставлення до можливостей, обмежень та етичних аспектів їх використання.

План

1. Мілтон-модель мови: особливості та можливості використання у психологічному впливі.
2. Техніки рефреймінгу та їх застосування для зміни сприйняття проблемних ситуацій.
3. Екологічність та етичні аспекти застосування технік НЛП у психологічній практиці.

Рекомендована література: [3; 4; 7].

Завдання заняття

1. Розкрити зміст поняття «нейролінгвістичне програмування» та охарактеризувати його основні положення.
2. Охарактеризувати Мілтон-модель мови та визначити особливості її використання у психологічному впливі.
3. Проаналізувати взаємозв'язок мовних конструкцій, інтерпретації досвіду та суб'єктивного сприйняття ситуації.
4. Розкрити сутність рефреймінгу як способу зміни інтерпретації проблемної ситуації.
5. Ознайомити здобувачів з основними видами та прийомами рефреймінгу.
6. Сформувати навички використання рефреймінгу для пошуку альтернативних способів осмислення складних життєвих ситуацій.
7. Розвивати здатність критично оцінювати теоретичні положення та практичні техніки НЛП з урахуванням сучасних наукових підходів.
8. Сформувати розуміння принципів екологічності, добровільності, автономії особистості та недопущення маніпулятивного психологічного впливу.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам необхідно опрацювати рекомендовану літературу та звернути увагу на основні положення НЛП щодо взаємозв'язку мовлення, способів сприйняття інформації, суб'єктивного досвіду та поведінки особистості. Водночас положення й техніки НЛП доцільно розглядати критично, не ототожнюючи їх із методами психологічної допомоги, ефективність яких має достатню доказову базу.

Під час вивчення Мілтон-моделі необхідно розглянути особливості використання узагальнених, метафоричних та непрямих мовних конструкцій, їх потенційний вплив на процес інтерпретації інформації та формування суб'єктивних смислів. Практичне опрацювання мовних конструкцій має здійснюватися з урахуванням мети комунікації та без використання прихованого впливу на рішення іншої особи.

Опрацьовуючи техніки рефреймінгу, необхідно звернути увагу на те, що зміна інтерпретації ситуації не означає заперечення реальної проблеми або штучного формування позитивного ставлення до неї. Рефреймінг передбачає пошук альтернативного способу осмислення події, який може сприяти більш конструктивному емоційному реагуванню та вибору поведінкових стратегій.

Під час виконання практичних завдань доцільно використовувати нейтральні або навчальні ситуації, які не потребують розкриття особистого травматичного досвіду. Особистісна рефлексія здійснюється добровільно. Необхідно уникати категоричних висновків щодо психологічного стану людини лише на підставі аналізу її мовлення чи поведінки.

Особливу увагу слід приділити екологічності та етичності застосування технік НЛП. Будь-який психологічний вплив має передбачати повагу до автономії, гідності та права особистості на самостійне прийняття рішень. Техніки не повинні використовуватися для прихованого маніпулювання, нав'язування переконань, отримання особистої вигоди або контролю поведінки іншої людини.

Запитання для поточного контролю

1. Розкрийте зміст поняття «нейролінгвістичне програмування».
2. Які основні положення покладено в основу НЛП?
3. Яке значення мовлення у підходах НЛП до пояснення суб'єктивного досвіду?
4. Що таке Мілтон-модель мови?
5. Які особливості характерні для мовних конструкцій Мілтон-моделі?
6. Які можливості та обмеження використання Мілтон-моделі у психологічній комунікації?
7. Що таке рефреймінг?
8. Які основні види рефреймінгу вам відомі?
9. У чому полягає сутність зміни контексту та зміни значення у рефреймінгу?
10. Яким чином рефреймінг може впливати на сприйняття проблемної ситуації?
11. Чим конструктивне переосмислення ситуації відрізняється від заперечення проблеми?
12. Які можливості використання рефреймінгу у психологічній саморегуляції?
13. Що означає принцип «екологічності» у застосуванні психологічних технік?
14. Які основні етичні ризики можуть виникати під час використання технік НЛП?
15. Чому добровільність та автономія особистості є важливими умовами психологічного впливу?

Практичне завдання 1

Аналіз мовних конструкцій Мілтон-моделі

Проаналізуйте запропоновані мовні висловлювання та визначте особливості їх побудови з позицій Мілтон-моделі.

1. Визначте, які мовні конструкції містять узагальнення, припущення, метафоричність або недостатню конкретизацію.
2. Визначте, яку інтерпретацію можуть формувати такі висловлювання у співрозмовника.
3. Переформулюйте 3–4 висловлювання у більш конкретній та інформаційно визначеній формі.

4. Порівняйте можливий психологічний ефект обох варіантів.
5. Зробіть висновок щодо можливостей та обмежень використання подібних мовних конструкцій у професійній комунікації.

Результат роботи: аналітична таблиця за схемою:

Мовне висловлювання	Особливість конструкції	Можлива інтерпретація	Конкретизований варіант	Комунікативний ефект

Практичне завдання 2

Рефреймінг проблемної ситуації

Проаналізуйте ситуацію:

Здобувач отримав нижчу оцінку за виконану роботу, ніж очікував. Він інтерпретує ситуацію як доказ власної неспроможності та вважає, що подальші зусилля не матимуть позитивного результату. Унаслідок цього виникають розчарування, невпевненість і бажання відмовитися від подальшої роботи.

Виконайте завдання:

1. Визначте фактичну подію та відокремте її від суб'єктивної інтерпретації.
2. Визначте думки та переконання, які формують негативне сприйняття ситуації.
3. Застосуйте рефреймінг значення та запропонуйте щонайменше два альтернативних способи інтерпретації ситуації.
4. Застосуйте рефреймінг контексту та визначте, у якому іншому контексті окремі характеристики ситуації можуть мати конструктивне значення.
5. Визначте, які емоційні та поведінкові зміни можуть виникнути внаслідок альтернативної інтерпретації.
6. Оцініть, чи є запропонований рефреймінг реалістичним та екологічним.

Результат роботи: письмовий аналіз ситуації із запропонованими варіантами рефреймінгу та обґрунтуванням їх психологічної доцільності.

Практичне завдання 3

Екологічність та етичність застосування технік НЛП

Проаналізуйте три ситуації використання психологічного впливу:

Ситуація А. Психолог використовує рефреймінг, щоб допомогти клієнту побачити альтернативні способи осмислення проблеми, попередньо отримавши його згоду на використання цієї техніки.

Ситуація Б. Керівник використовує непрямі мовні конструкції для того, щоб непомітно схилити працівника до рішення, яке вигідне керівникові.

Ситуація В. Фахівець наполягає на тому, що застосування певної техніки НЛП гарантовано усуне психологічну проблему людини, не враховуючи індивідуальні особливості та наукові обмеження методу.

Для кожної ситуації:

1. Визначте мету та характер психологічного впливу.
2. Оцініть ситуацію з позицій добровільності та автономії особистості.
3. Визначте, чи відповідає застосування техніки принципу екологічності.
4. Проаналізуйте можливі психологічні та етичні ризики.
5. Запропонуйте етично прийнятний варіант використання відповідної техніки.
6. Визначте межі відповідальності фахівця під час застосування психологічного впливу.

Форма виконання

Ситуація	Мета впливу	Етична оцінка	Можливі ризики	Принцип, якого необхідно дотримуватися	Етично прийнятний варіант
А					
Б					
В					

Очікуваний результат

У результаті практичного заняття здобувачі мають знати основні положення НЛП, особливості Мілтон-моделі мови, сутність і види рефреймінгу, принципи екологічності та етичні вимоги до психологічного впливу; уміти аналізувати мовні конструкції, застосовувати рефреймінг для пошуку альтернативних способів інтерпретації проблемних ситуацій, оцінювати доцільність і межі використання технік НЛП; володіти навичками критичного аналізу психологічних технік, диференційованого застосування комунікативних прийомів та оцінювання їх відповідності принципам добровільності, автономії, психологічної безпеки й професійної етики.

Практичне заняття 4

Застосування технік когнітивно -поведінкового підходу

Мета заняття

Формування у здобувачів системного розуміння основних положень когнітивно-поведінкового підходу та можливостей застосування його технік у психологічній саморегуляції; поглиблення знань про автоматичні думки, когнітивні викривлення, когнітивну реструктуризацію та поведінкові механізми

регуляції емоційного стану; розвиток практичних умінь аналізувати взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, застосовувати окремі техніки КПТ та формувати адаптивні моделі реагування.

План

1. Автоматичні думки, когнітивні викривлення та їх вплив на емоційну саморегуляцію.
2. Когнітивна реструктуризація як метод зміни неадаптивних способів мислення.
3. Поведінкові техніки КПТ: експозиція, поведінкова активація та формування адаптивних моделей поведінки.

Рекомендована література: [3; 4; 6; 7; 11].

Завдання заняття

1. Розкрити сутність когнітивно-поведінкового підходу та його значення для розуміння процесів психологічної саморегуляції.
2. Охарактеризувати автоматичні думки та визначити їх роль у формуванні емоційних і поведінкових реакцій.
3. Визначити основні види когнітивних викривлень та проаналізувати їх вплив на емоційний стан особистості.
4. Сформувати навички виявлення та аналізу автоматичних думок у проблемних ситуаціях.
5. Розкрити сутність когнітивної реструктуризації як способу зміни неадаптивних способів мислення.
6. Ознайомити здобувачів з алгоритмом проведення когнітивної реструктуризації.
7. Охарактеризувати основні поведінкові техніки КПТ, зокрема експозицію та поведінкову активацію.
8. Сформувати вміння визначати доцільність використання окремих технік КПТ залежно від характеру проблемної ситуації.
9. Розвивати навички формування адаптивних моделей поведінки та оцінювання результативності застосованих технік.
10. Формувати здатність критично оцінювати можливості та обмеження самопомогі із застосуванням технік КПТ.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам необхідно опрацювати рекомендовану літературу та зосередити увагу на основних положеннях когнітивно-поведінкового підходу, відповідно до яких емоційні та поведінкові реакції особистості значною мірою пов'язані з особливостями інтерпретації ситуацій.

Під час вивчення автоматичних думок необхідно навчитися розмежовувати фактичну подію, її суб'єктивну інтерпретацію, емоційний стан та

поведінкову реакцію. Особливу увагу слід приділити когнітивним викривленням, серед яких можуть розглядатися катастрофізація, дихотомічне мислення, надмірне узагальнення, персоналізація, читання думок, негативна селекція інформації та інші неадаптивні способи інтерпретації досвіду.

Опрацьовуючи когнітивну реструктуризацію, необхідно розглянути її як процес критичного аналізу автоматичної думки та пошуку більш реалістичної, збалансованої й функціональної альтернативи. Важливо не замінювати негативну думку механічно на позитивну, а здійснювати її перевірку на основі фактів, доказів, альтернативних пояснень та можливих наслідків.

Під час практичного опрацювання поведінкових технік необхідно визначати відповідність техніки конкретній проблемі. Поведінкова активація може використовуватися для подолання пасивності, уникнення та зниження активності шляхом поступового залучення до значущої та потенційно приємної діяльності. Експозиція передбачає поступове й контрольоване наближення до ситуацій або стимулів, які викликають тривогу та яких особистість уникає. Її застосування у випадках вираженої тривоги, фобій чи інших клінічних проявів потребує належної професійної оцінки та супроводу.

Виконуючи практичні завдання, здобувачі мають здійснювати не лише опис ситуації, а й послідовний аналіз за схемою «ситуація → автоматичні думки → емоції → поведінка → альтернативна інтерпретація → адаптивна поведінкова реакція». Особистісний досвід може використовуватися лише за добровільної згоди; доцільно надавати перевагу навчальним або змодельованим ситуаціям.

Запитання для поточного контролю

1. Розкрийте сутність когнітивно-поведінкового підходу.
2. У чому полягає взаємозв'язок між когнітивними, емоційними та поведінковими процесами?
3. Що таке автоматичні думки та які їх основні характеристики?
4. Яку роль автоматичні думки відіграють у психологічній саморегуляції?
5. Що таке когнітивні викривлення?
6. Які основні види когнітивних викривлень вам відомі?
7. Як когнітивні викривлення можуть впливати на емоційний стан особистості?
8. У чому полягає сутність когнітивної реструктуризації?
9. Які основні етапи когнітивної реструктуризації?
10. Що таке поведінкова активація та у яких випадках вона застосовується?
11. У чому полягає сутність експозиції як поведінкової техніки КПТ?
12. Яке значення має поступовість у застосуванні експозиції?
13. Як поведінкове уникнення може підтримувати або посилювати емоційні труднощі?

14. Які принципи лежать в основі формування адаптивних моделей поведінки?

15. Які обмеження необхідно враховувати під час самостійного застосування технік КПТ?

Практичне завдання 1

Виявлення автоматичних думок і когнітивних викривлень

Проаналізуйте ситуацію:

Здобувач отримав за контрольну роботу оцінку, нижчу від очікуваної. Після цього він подумав: «Я недостатньо здібний», «У мене ніколи не виходить добре», «Викладач, мабуть, вважає мене слабким», «Якщо наступного разу я отримаю низьку оцінку, це означатиме, що я не зможу успішно завершити навчання». У результаті здобувач відчув тривогу, розчарування та бажання уникати подальшої підготовки.

Виконайте завдання:

1. Визначте фактичну ситуацію.
2. Виділіть автоматичні думки.
3. Визначте емоції та поведінкові реакції.
4. Встановіть, які когнітивні викривлення можуть бути представлені у висловлюваннях.
5. Визначте взаємозв'язок між автоматичними думками, емоціями та поведінкою.
6. Запропонуйте більш реалістичні альтернативні інтерпретації ситуації.
7. Визначте можливу адаптивну поведінкову реакцію.

Результат роботи: заповнення аналітичної таблиці:

Ситуація	Автоматична думка	Емоція	Поведінка	Когнітивне викривлення	Альтернативна думка	Адаптивна дія

Практичне завдання 2

Когнітивна реструктуризація

Оберіть одну із запропонованих проблемних думок:

- «Я повинен завжди виконувати все ідеально».
- «Якщо я помилюся, інші обов'язково негативно мене оцінять».
- «Якщо я не впораюся з цим завданням одразу, значить, я нездібний».
- «Я не можу контролювати цю ситуацію, тому немає сенсу щось робити».

Здійсніть когнітивну реструктуризацію обраної думки за алгоритмом:

1. Визначте проблемну ситуацію.
2. Сформулюйте автоматичну думку.
3. Визначте емоції, які вона викликає.
4. Встановіть можливі когнітивні викривлення.
5. Наведіть аргументи «за» та «проти» цієї думки.
6. Запропонуйте альтернативні пояснення ситуації.
7. Сформулюйте збалансовану альтернативну думку.
8. Визначте, як зміна інтерпретації може вплинути на емоційний стан і поведінку.

Результат роботи: письмово оформлена карта когнітивної реструктуризації із висновком щодо зміни емоційного та поведінкового реагування.

Практичне завдання 3 Добір поведінкових технік КПТ

Проаналізуйте три ситуації:

Ситуація А. Особистість уникає виступів перед аудиторією через страх помилки та негативної оцінки. Через уникнення тривога перед кожним наступним виступом посилюється.

Ситуація Б. Особистість тривалий час відкладає навчальні та професійні завдання, проводить багато часу без активної діяльності, відчуває зниження мотивації та незадоволення собою.

Ситуація В. Особистість прагне змінити неадаптивну модель поведінки, пов'язану з уникненням складних завдань, та сформувати більш послідовну стратегію їх виконання.

Для кожної ситуації:

1. Визначте основну проблему та характер неадаптивної поведінки.
2. Визначте, яка поведінкова техніка КПТ може бути доцільною.
3. Обґрунтуйте вибір техніки.
4. Запропонуйте послідовність її застосування.
5. Визначте можливі труднощі під час виконання.
6. Сформулюйте критерії оцінювання результативності.
7. Визначте, які адаптивні моделі поведінки можуть бути сформовані.

Форма виконання

Ситуація	Проблема на поведінка	Обрана техніка	Мета	Алгоритм застосування	Очікуваний результат	Критерії ефективності
А						
Б						
В						

Очікуваний результат

У результаті практичного заняття здобувачі мають знати основні положення когнітивно-поведінкового підходу, сутність автоматичних думок і когнітивних викривлень, принципи когнітивної реструктуризації та особливості поведінкових технік КПТ; уміти виявляти автоматичні думки, визначати когнітивні викривлення, аналізувати взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, здійснювати когнітивну реструктуризацію та добирати поведінкові техніки відповідно до проблемної ситуації; володіти навичками критичного аналізу власних способів інтерпретації ситуацій, формування адаптивних моделей мислення і поведінки та використання окремих технік КПТ у системі психологічної саморегуляції.

Практичне заняття 5

Арт-терапевтичні прийоми як засіб саморегуляції та роботи з несвідомим

Мета заняття

Формування у здобувачів системного уявлення про арт-терапевтичні прийоми як засоби психологічної саморегуляції, самопізнання та дослідження внутрішнього психологічного досвіду; ознайомлення з можливостями використання образотворчих, метафоричних, символічних, музичних, казкотерапевтичних та інших творчих методів для регуляції емоційного стану і зниження психоемоційного напруження; розвиток практичних навичок добору та застосування творчих технік відповідно до актуального психоемоційного стану особистості.

План

1. Образотворчі техніки арт-терапії у регуляції емоційного стану та зниженні психоемоційного напруження.
2. Метафоричні та символічні образи в процесі психологічної саморегуляції.
3. Музикотерапія, казкотерапія та інші творчі методи як засоби психологічної саморегуляції.

Рекомендована література: [2; 3; 4; 6].

Завдання заняття

1. Розкрити сутність арт-терапії та визначити її місце у системі психологічної саморегуляції.
2. Охарактеризувати основні образотворчі техніки та можливості їх використання для регуляції емоційного стану.
3. Сформувати навички використання творчої діяльності для зниження психоемоційного напруження.

4. Розкрити психологічне значення метафоричних та символічних образів у процесі самопізнання і саморегуляції.
5. Проаналізувати можливості використання творчих образів для усвідомлення та вербалізації внутрішніх переживань.
6. Охарактеризувати основні можливості музикотерапії, казкотерапії та інших творчих методів у регуляції психоемоційного стану.
7. Сформувати вміння диференційовано добирати арт-терапевтичні прийоми відповідно до мети психологічної саморегуляції.
8. Розвивати навички самоспостереження, психологічної рефлексії та оцінювання суб'єктивної ефективності творчих технік.
9. Формувати критичне ставлення до інтерпретації символів та образів і розуміння індивідуального характеру їх психологічного значення.
10. Визначити можливості та обмеження самотійного використання арт-терапевтичних технік.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам необхідно опрацювати рекомендовану літературу та визначити основні напрями використання творчої діяльності у психологічній саморегуляції. Арт-терапевтичні прийоми доцільно розглядати як засоби активізації творчого самовираження, самоспостереження, усвідомлення емоційного досвіду та пошуку конструктивних способів його регуляції.

Під час опрацювання образотворчих технік необхідно звернути увагу на можливості використання малювання, спонтанного малювання, роботи з кольором, колажу, мандали, створення метафоричних образів та інших форм творчої діяльності. Основна увага має приділятися не художній якості продукту, а процесу самовираження, характеру переживань та суб'єктивному досвіду здобувача.

Вивчаючи метафоричні та символічні образи, необхідно враховувати їх індивідуальну та контекстуальну зумовленість. Один і той самий символ може мати різне особистісне значення для різних людей, тому його інтерпретація не повинна ґрунтуватися на універсальних або категоричних твердженнях. Доцільно використовувати запитання для саморефлексії: «Що цей образ означає для мене?», «Які почуття він викликає?», «З якими подіями чи переживаннями він пов'язаний?».

Під час практичного опрацювання музикотерапії, казкотерапії та інших творчих методів необхідно визначати їх спрямованість: емоційна стабілізація, зниження напруження, актуалізація ресурсного стану, самопізнання, пошук альтернативних способів реагування. Здобувачам рекомендується звертати увагу на власні емоційні, тілесні та когнітивні реакції під час виконання вправ.

Практичні вправи виконуються у психологічно безпечному форматі та не передбачають обов'язкового розкриття особистого травматичного досвіду. Особистісна рефлексія здійснюється добровільно. Арт-терапевтичні техніки у

межах самостійної роботи доцільно розглядати як засоби саморегуляції та самодослідження, а не як методи самостійної діагностики психічних розладів.

Запитання для поточного контролю

1. Розкрийте сутність поняття «арт-терапія».
2. Яке місце арт-терапевтичних прийомів у системі психологічної саморегуляції?
3. Які основні види образотворчих технік використовуються в арт-терапевтичній практиці?
4. У чому полягають можливості малювання як засобу регуляції емоційного стану?
5. Яке значення має робота з кольором у процесі творчого самовираження?
6. Яким чином образотворча діяльність може сприяти зниженню психоемоційного напруження?
7. Що таке метафоричний образ та яке значення він може мати у процесі саморегуляції?
8. У чому полягає роль символів у дослідженні внутрішнього психологічного досвіду?
9. Чому інтерпретація символів має враховувати індивідуальний досвід особистості?
10. Які можливості використання музикотерапії у психологічній саморегуляції?
11. Які інші творчі методи можуть використовуватися для регуляції психоемоційного стану?
12. Як здійснюється диференційований добір арт-терапевтичної техніки відповідно до мети саморегуляції?
13. Які критерії можна використовувати для оцінювання суб'єктивної ефективності творчої техніки?
14. Які можливості та обмеження має самостійне застосування арт-терапевтичних прийомів?
15. Яких етичних принципів необхідно дотримуватися під час використання творчих методів у психологічній практиці?

Практичне завдання 1

Образотворчі техніки у регуляції емоційного стану

Виконайте одну з образотворчих технік: «Мій емоційний стан у кольорі», «Образ внутрішнього спокою» або «Мій ресурс».

Під час виконання:

1. Визначте свій актуальний психоемоційний стан.
2. Оберіть кольори, форми та образи, які, на вашу думку, найбільш адекватно його відображають.

3. Створіть образ без орієнтації на художню якість роботи.
4. Після завершення визначте, які емоції та асоціації виникають під час спостереження за створеним образом.
5. Визначте, чи змінився ваш психоемоційний стан у процесі творчої діяльності.
6. Оцініть рівень психоемоційного напруження до і після виконання вправи за шкалою від 0 до 10 балів.
7. Сформулюйте висновок щодо можливостей використаної техніки у психологічній саморегуляції.

Результат роботи: творчий продукт та короткий рефлексивний аналіз процесу його створення і суб'єктивного ефекту.

Практичне завдання 2

Робота з метафоричними та символічними образами

Проаналізуйте запропоновану ситуацію:

Особистість переживає тривале психоемоційне напруження та труднощі у визначенні власних ресурсів. Їй пропонується створити метафоричний образ свого актуального стану та образ бажаного стану.

Виконайте завдання:

1. Створіть або словесно опишіть образ актуального стану.
2. Створіть або опишіть образ бажаного стану.
3. Визначте основні символи, кольори, форми чи метафори, які використовуються.
4. Проаналізуйте їх значення з позицій власного суб'єктивного досвіду, уникаючи універсальних трактувань.
5. Визначте відмінності між двома образами.
6. Встановіть, які внутрішні ресурси можуть бути представлені в образі бажаного стану.
7. Запропонуйте 2–3 реалістичні дії, які можуть сприяти переходу від актуального до бажаного стану.
8. Оцініть можливості та обмеження використання символічних образів у саморегуляції.

Результат роботи: порівняльний аналіз двох образів.

Компонент	Образ актуального стану	Образ бажаного стану
Основний образ		
Кольори		
Символи/метафори		
Емоції		
Тілесні відчуття		
Особистісне значення		

Ресурси		
Можливі дії		

Практичне завдання 3

Диференційований добір творчих технік саморегуляції

Проаналізуйте три ситуації:

Ситуація А. Особистість переживає емоційне напруження, однак їй складно вербалізувати власні переживання та пояснити їх причини.

Ситуація Б. Особистість після напруженого робочого дня відчуває втому, дратівливість і потребує емоційного відновлення та переходу до стану спокою.

Ситуація В. Особистість перебуває у ситуації життєвого вибору, відчуває внутрішню невизначеність і прагне краще усвідомити власні потреби, цінності та можливі варіанти подальших дій.

Для кожної ситуації:

1. Визначте основну мету психологічної саморегуляції.
2. Доберіть найбільш доцільну творчу техніку.
3. Обґрунтуйте її вибір відповідно до особливостей ситуації.
4. Визначте послідовність виконання техніки.
5. Запропонуйте спосіб рефлексивного опрацювання отриманого результату.
6. Визначте очікуваний психологічний ефект.
7. Охарактеризуйте можливі обмеження обраної техніки.

Форма виконання

Ситуація	Особливості стану	Мета саморегуляції	Творча техніка	Обґрунтування	Очікуваний результат	Обмеження
А						
Б						
В						

Очікуваний результат

У результаті практичного заняття здобувачі мають знати сутність арт-терапії, основні образотворчі, метафоричні, символічні, музичні, казкотерапевтичні та інші творчі методи психологічної саморегуляції; уміти добирати творчі техніки відповідно до актуального психоемоційного стану та мети саморегуляції, аналізувати власний досвід їх застосування, використовувати метафоричні й символічні образи для саморефлексії; володіти навичками творчого самовираження, психологічної рефлексії, диференційованого добору арт-терапевтичних прийомів та критичного оцінювання можливостей і обмежень їх використання у процесі психологічної саморегуляції.

Практичне заняття 6

Феномен прокрастинації в контексті досягнення життєвого успіху особистості

Мета заняття

Формування у здобувачів системного уявлення про феномен прокрастинації, його психологічну сутність, основні теоретичні підходи, чинники виникнення та різновиди; ознайомлення з методами діагностики прокрастинації та сучасними засобами її подолання; розвиток умінь аналізувати індивідуальні прояви прокрастинації, визначати її психологічні причини та застосовувати засоби самоменеджменту і психологічної саморегуляції для підвищення продуктивності та досягнення життєвих і професійних цілей.

План

1. Засоби подолання прокрастинації у особистості.
2. Зарубіжні та вітчизняні теорії прокрастинації.
3. Чинники виникнення прокрастинації.
4. Види прокрастинації.
5. Методи діагностики рівня прокрастинації у особистості.

Рекомендована література: [1; 5; 8; 9; 11; 12].

Завдання заняття

1. Розкрити психологічну сутність феномену прокрастинації та визначити її відмінності від звичайного відкладання справ, відпочинку чи свідомого перенесення діяльності.
2. Проаналізувати основні зарубіжні та вітчизняні теоретичні підходи до пояснення прокрастинації.
3. Охарактеризувати основні чинники виникнення та підтримання прокрастинаційної поведінки.
4. Визначити основні види прокрастинації та особливості їх прояву в різних сферах життєдіяльності.
5. Ознайомити здобувачів із методами діагностики рівня та психологічних причин прокрастинації.
6. Сформувати навички аналізу власних або змодельованих проявів прокрастинації.
7. Проаналізувати взаємозв'язок прокрастинації із саморегуляцією, мотивацією, емоційним станом, самооцінюванням та самоменеджментом.
8. Сформувати практичні вміння добирати засоби подолання прокрастинації відповідно до її причин та індивідуальних особливостей особистості.
9. Визначити роль планування, самоконтролю, постановки цілей та регуляції емоцій у подоланні прокрастинаційної поведінки.

10. Розвивати здатність критично оцінювати ефективність обраних стратегій подолання прокрастинації та їх значення для досягнення життєвого успіху.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам необхідно опрацювати рекомендовану літературу та визначити основні підходи до розуміння прокрастинації. Особливу увагу слід звернути на те, що прокрастинація передбачає свідоме або усвідомлене відкладання запланованої діяльності, незважаючи на очікування негативних наслідків такого відкладання.

Важливо розмежовувати прокрастинацію з обґрунтованим перенесенням завдання, необхідною перервою, відпочинком або зміною пріоритетів. Під час аналізу прокрастинаційної поведінки необхідно враховувати не лише факт відкладання діяльності, а й психологічні причини, емоційний стан, мотивацію, особливості саморегуляції та наслідки такої поведінки.

Опрацьовуючи теоретичні підходи, доцільно порівнювати різні пояснення прокрастинації та визначати роль мотиваційних, когнітивних, емоційних і поведінкових чинників. Особливу увагу варто приділити взаємозв'язку прокрастинації з труднощами самоконтролю, низькою самоефективністю, перфекціоністськими установками, страхом невдачі, уникненням дискомфорту та труднощами організації діяльності.

Під час вивчення видів прокрастинації доцільно розглядати її прояви в академічній, професійній, побутовій та інших сферах діяльності. Необхідно враховувати, що одна й та сама особистість може демонструвати різні форми прокрастинаційної поведінки залежно від характеру завдання, рівня мотивації та емоційної значущості ситуації.

Методи діагностики прокрастинації слід розглядати передусім як інструменти психологічного самопізнання та дослідження особливостей поведінки, а не як підставу для самостійної постановки психологічного чи клінічного діагнозу. Результати діагностування необхідно інтерпретувати комплексно, у взаємозв'язку з особливостями життєвої ситуації та поведінковими проявами особистості.

Практичну частину заняття доцільно спрямувати на визначення причин прокрастинації та розроблення конкретних стратегій її подолання. Особливу увагу варто приділити постановці реалістичних цілей, поділу складних завдань на менші етапи, визначенню пріоритетів, плануванню часу, формуванню навичок самоконтролю та регуляції емоційного дискомфорту.

Запитання для поточного контролю

1. Розкрийте психологічну сутність поняття «прокрастинація».
2. Чим прокрастинація відрізняється від свідомого перенесення справи або відпочинку?
3. Які основні теоретичні підходи до пояснення прокрастинації вам відомі?

4. Які зарубіжні дослідники зробили вагомий внесок у вивчення феномену прокрастинації?
5. Які підходи до вивчення прокрастинації представлені у вітчизняній психології?
6. Які мотиваційні чинники можуть спричиняти прокрастинацію?
7. Який зв'язок існує між прокрастинацією та емоційною регуляцією?
8. Як страх невдачі може сприяти формуванню прокрастинаційної поведінки?
9. Який взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією?
10. Як труднощі самоконтролю та саморегуляції можуть підтримувати прокрастинацію?
11. Які основні види прокрастинації вам відомі?
12. У чому полягають особливості академічної та професійної прокрастинації?
13. Які методи використовуються для діагностики рівня прокрастинації?
14. Які вимоги необхідно враховувати під час інтерпретації результатів діагностики?
15. Які основні засоби подолання прокрастинації вам відомі?

Практичне завдання 1

Аналіз причин і проявів прокрастинації

Проаналізуйте ситуацію:

Здобувач отримав завдання підготувати письмову роботу, однак протягом двох тижнів постійно відкладає її виконання. Він пояснює це браком часу, хоча значну частину вільного часу проводить у соціальних мережах та займається другорядними справами. У міру наближення терміну виконання зростають тривога, почуття провини та емоційне напруження. Незважаючи на це, здобувач продовжує уникати виконання завдання.

Виконайте завдання:

1. Визначте основні прояви прокрастинації.
2. Встановіть можливі психологічні чинники її виникнення.
3. Проаналізуйте взаємозв'язок між ситуацією, думками, емоціями та поведінкою.
4. Визначте можливі короткострокові та довгострокові наслідки прокрастинації.
5. Встановіть, які механізми саморегуляції у даній ситуації є недостатньо сформованими або неефективними.
6. Запропонуйте першочергові заходи для зміни поведінки.
7. Обґрунтуйте, як запропоновані заходи можуть сприяти досягненню навчальних і професійних цілей.

Результат роботи: аналітична таблиця.

Компонент	Характеристика
Проблемна ситуація	
Прояви прокрастинації	
Можливі причини	
Думки та установки	
Емоції	
Поведінка	
Наслідки	
Засоби подолання	
Очікуваний результат	

Практичне завдання 2

Діагностика та саморефлексивний аналіз прокрастинації

Здійсніть самоспостереження за власною організацією діяльності або проаналізуйте змодельовану ситуацію прокрастинації.

Виконайте такі етапи:

1. Визначте завдання, виконання якого систематично відкладається.
2. Встановіть, як часто виникає відкладання та у яких ситуаціях воно проявляється.
3. Визначте емоції, які виникають до, під час та після відкладання завдання.
4. Визначте типові думки та виправдання, які супроводжують прокрастинацію.
5. Встановіть основний чинник, що підтримує відкладання: низька мотивація, складність завдання, страх невдачі, перфекціонізм, емоційний дискомфорт, труднощі планування чи інший чинник.
6. За потреби використайте одну з рекомендованих методик діагностики прокрастинації.
7. Інтерпретуйте отримані результати з урахуванням конкретних поведінкових проявів.
8. Сформулюйте висновок щодо власного або змодельованого стилю прокрастинаційної поведінки.

Результат роботи: письмовий саморефлексивний аналіз із зазначенням основних чинників прокрастинації та висновком щодо напрямів її подолання.

Практичне завдання 3

Розроблення індивідуальної стратегії подолання прокрастинації

Проаналізуйте ситуацію:

Особистість має важливу навчальну або професійну мету, однак регулярно відкладає виконання необхідних завдань до моменту наближення дедлайну. Це призводить до поспішної роботи, емоційного напруження, зниження якості результату та незадоволення власною діяльністю.

Розробіть **індивідуальну стратегію подолання прокрастинації**, яка має містити:

1. конкретну мету;
2. визначення основної причини прокрастинації;
3. перелік завдань, необхідних для досягнення мети;
4. поділ складного завдання на послідовні етапи;
5. визначення пріоритетів і термінів виконання;
6. засоби самоконтролю та саморегуляції;
7. способи подолання емоційного дискомфорту;
8. способи мінімізації відволікаючих чинників;
9. систему проміжного контролю результатів;
10. критерії оцінювання ефективності стратегії.

Форма виконання

Елемент стратегії	Зміст
Мета	
Основна причина прокрастинації	
Першочергове завдання	
Етапи виконання	
Терміни	
Засоби саморегуляції	
Засоби самоконтролю	
Потенційні перешкоди	
Способи їх подолання	
Критерії ефективності	
Очікуваний результат	

На завершення сформулюйте висновок про те, яким чином подолання прокрастинації може сприяти особистісному, академічному та професійному розвитку і досягненню життєвого успіху.

Очікуваний результат

У результаті практичного заняття здобувачі мають знати психологічну сутність прокрастинації, основні теоретичні підходи до її пояснення, чинники виникнення, види та методи діагностики; уміти визначати прояви та причини прокрастинації, аналізувати її взаємозв'язок із мотивацією, емоційним станом і саморегуляцією, інтерпретувати результати відповідних діагностичних методик та добирати адекватні засоби її подолання; володіти навичками самоспостереження, самоменеджменту, планування, самоконтролю та проектування індивідуальної стратегії подолання прокрастинації, спрямованої на підвищення ефективності діяльності та досягнення особистісних, навчальних і професійних цілей.

Практичне заняття 7

Ситуативні та індивідуальні особливості застосування методів психологічної саморегуляції

Мета заняття

Сформувати системне уявлення про ситуативні та індивідуальні особливості застосування методів психологічної саморегуляції, поглибити знання про можливості використання дихальних, рухових, м'язово-релаксаційних, вербальних технік і візуалізації для регуляції психоемоційного стану. Розвинути вміння диференційовано добирати методи саморегуляції відповідно до характеру ситуації, актуального психоемоційного стану, індивідуальних особливостей та мети саморегуляції, а також оцінювати їх ефективність і доцільність комплексного застосування.

План

1. Дихальні техніки як засіб психологічної саморегуляції.
2. Рухові та м'язово-релаксаційні техніки саморегуляції.
3. Вербальні техніки психологічної саморегуляції.
4. Візуалізація та використання мислеобразів у саморегуляції.

Рекомендована література: [1; 4; 5; 6; 7; 11].

Завдання заняття

1. Розкрити психологічний зміст та особливості застосування дихальних технік як засобу саморегуляції.
2. Охарактеризувати рухові та м'язово-релаксаційні техніки, визначити можливості їх використання для зниження психоемоційного напруження.
3. Проаналізувати вербальні техніки психологічної саморегуляції та особливості використання самонавіювання, позитивних формулювань і внутрішнього діалогу.
4. Розкрити можливості візуалізації та мислеобразів у регуляції емоційного стану, поведінки та психофізіологічного напруження.
5. Визначити ситуативні та індивідуальні чинники, які необхідно враховувати під час вибору методів психологічної саморегуляції.
6. Сформувати вміння диференційовано добирати техніки відповідно до конкретної життєвої чи професійної ситуації.
7. Розвинути навички самоспостереження, самоконтролю та оцінювання результативності застосованих технік.
8. Сформувати вміння поєднувати різні методи психологічної саморегуляції у межах індивідуальної стратегії.

Методичні рекомендації до виконання роботи

Під час підготовки до практичного заняття здобувачам необхідно опрацювати рекомендовану літературу [1; 4; 5; 6; 7; 11] та визначити основні

характеристики дихальних, рухових, м'язово-релаксаційних, вербальних технік і візуалізації. Особливу увагу слід звернути не лише на механізми та алгоритми застосування окремих методів, а й на умови їх доцільного використання залежно від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей людини.

Дихальні техніки доцільно розглядати як доступний інструмент регуляції психофізіологічного стану, який може використовуватися для зниження напруження, стабілізації емоційного стану та відновлення здатності до концентрації. Важливо враховувати індивідуальну переносимість техніки, уникати надмірного або форсованого дихання та припиняти виконання вправи у разі появи дискомфорту.

Рухові та м'язово-релаксаційні техніки передбачають використання рухової активності, напруження і розслаблення окремих груп м'язів, зміни положення тіла та усвідомлення тілесних відчуттів. Під час їх виконання необхідно звертати увагу на характер м'язового напруження, рівень фізичної втоми та особливості актуального стану людини.

Вербальні техніки ґрунтуються на цілеспрямованому використанні внутрішнього мовлення, самонавіювання, позитивних і реалістичних формулювань, спрямованих на зміну емоційного стану, підтримку впевненості та організацію поведінки. Формулювання мають бути конкретними, зрозумілими, реалістичними та відповідати актуальній потребі особистості.

Візуалізація передбачає створення та утримання в уяві певних образів, пов'язаних зі спокоєм, безпекою, впевненістю, ресурсним станом або бажаною моделлю поведінки. Ефективність візуалізації доцільно оцінювати з урахуванням індивідуальної здатності людини до образного мислення та особистісної значущості створюваних образів.

Під час виконання практичних завдань необхідно дотримуватися принципу диференційованого підходу: одна й та сама техніка може мати різну суб'єктивну ефективність для різних людей і в різних ситуаціях. Тому важливим елементом роботи є порівняння власного стану до і після застосування техніки, визначення її переваг та обмежень, а також обґрунтування можливості поєднання кількох методів.

Запитання для поточного контролю

1. Що розуміють під ситуативними особливостями застосування методів психологічної саморегуляції?
2. Які індивідуальні особливості необхідно враховувати під час вибору техніки саморегуляції?
3. У чому полягає психологічний механізм дихальних технік саморегуляції?
4. У чому полягає сутність м'язово-релаксаційних технік?
5. Яким чином м'язове напруження пов'язане з психоемоційним станом?

6. Які можливості мають рухові та м'язово-релаксаційні техніки у подоланні психоемоційного напруження?
7. Що належить до вербальних технік психологічної саморегуляції?
8. Які вимоги висуваються до формул самонавіювання?
9. Як внутрішній діалог може впливати на емоційний стан та поведінку людини?
10. Що таке візуалізація у контексті психологічної саморегуляції?
11. Які види мислеобразів можуть використовуватися для саморегуляції?
12. Які індивідуальні особливості можуть впливати на ефективність візуалізації?
13. Чому одна й та сама техніка саморегуляції може бути ефективною в одній ситуації та менш ефективною в іншій?
14. За якими критеріями можна оцінити результативність застосування техніки саморегуляції?
15. У яких випадках доцільним є комплексне поєднання різних методів психологічної саморегуляції?

Практичне завдання 1

Диференційований вибір техніки відповідно до психоемоційного стану

Проаналізуйте наведені ситуації та визначте, яка техніка психологічної саморегуляції буде найбільш доцільною в кожному випадку. Обґрунтуйте свій вибір.

Ситуація	Актуальний стан	Мета саморегуляції	Обрана техніка	Обґрунтування
А. Перед публічним виступом	Тривога, прискорене дихання, м'язове напруження	Знизити напруження, стабілізувати стан		
Б. Після напруженого робочого дня	Втома, дратівливість, тілесне напруження	Відновити емоційну рівновагу		
В. Перед важливим рішенням	Невпевненість, надмірне обмірковування	Підвищити внутрішню зібраність		
Г. Перед виконанням складного завдання	Зниження концентрації, сумніви у власних можливостях	Підтримати впевненість і концентрацію		

Після виконання завдання визначте, які індивідуальні характеристики можуть впливати на ефективність обраної техніки.

Практичне завдання 2

Експериментальне застосування та оцінювання техніки саморегуляції

Оберіть одну з технік: дихальну, рухову, м'язово-релаксаційну, вербальну або візуалізаційну. Виконайте її відповідно до визначеного алгоритму та оцініть зміни власного стану.

Перед виконанням і після завершення вправи оцініть за шкалою від 0 до 10:

- рівень психоемоційного напруження;
- рівень тривожності;
- м'язове напруження;
- внутрішній спокій;
- здатність концентрувати увагу.

Результати оформіть у таблиці:

Показник	До виконання	Після виконання	Зміна
Психоемоційне напруження			
Тривожність			
М'язове напруження			
Внутрішній спокій			
Концентрація уваги			

Сформулюйте висновок щодо суб'єктивної ефективності техніки, визначте її переваги, можливі обмеження та ситуації, у яких її доцільно застосовувати.

Практичне завдання 3

Проектування індивідуальної системи саморегуляції для конкретної ситуації

Розробіть алгоритм психологічної саморегуляції для однієї з наведених ситуацій:

А. Людина відчуває сильне хвилювання перед важливою професійною презентацією.

Б. Після тривалого робочого дня людина відчуває емоційне виснаження, дратівливість і тілесне напруження.

В. Людина має важливе завдання, однак відчуває невпевненість у власних силах, труднощі з концентрацією та схильність відкладати його виконання.

Розроблений алгоритм має передбачати:

1. характеристику актуального психоемоційного стану;
2. визначення мети саморегуляції;
3. урахування ситуативних та індивідуальних особливостей;
4. вибір основної техніки;
5. визначення додаткової техніки за необхідності;
6. послідовність виконання вправ;
7. очікувані зміни психоемоційного та поведінкового стану;
8. критерії оцінювання ефективності;
9. можливі обмеження або умови, за яких обрану техніку недоцільно застосовувати.

Зробіть висновок про те, чому індивідуальний підхід є важливою умовою ефективної психологічної саморегуляції.

Очікуваний результат

У результаті виконання практичної роботи здобувачі повинні знати сутність, механізми та особливості застосування дихальних, рухових, м'язово-релаксаційних, вербальних технік і візуалізації; уміти визначати доцільність використання конкретного методу відповідно до ситуації та індивідуальних особливостей людини, застосовувати окремі техніки психологічної саморегуляції, оцінювати їх суб'єктивну ефективність, обґрунтовувати вибір методів та розробляти індивідуальні алгоритми їх комплексного застосування.

Критерії оцінювання

Критерії оцінювання контрольного завдання

Відмінно Завдання виконано повністю, правильно та самостійно. Здобувач демонструє глибоке розуміння сутності та механізмів психологічної саморегуляції, правильно використовує наукову термінологію, розкриває взаємозв'язки між методами, ситуацією та індивідуальними особливостями. Відповідь логічна, системна, аргументована, містить обґрунтовані висновки. Відсутні суттєві помилки.

Добре Завдання виконано правильно та достатньо повно. Здобувач демонструє належне розуміння основного матеріалу, правильно застосовує термінологію, визначає основні характеристики та можливості методів саморегуляції. Допускаються окремі неточності, недостатня деталізація окремих положень або неповне обґрунтування висновків, які не впливають суттєво на правильність відповіді.

Задовільно Завдання виконано частково. Здобувач відтворює основний зміст матеріалу, але відповідь має несистемний або поверховий характер. Спостерігаються неточності у використанні термінів, недостатнє розуміння механізмів саморегуляції, слабе обґрунтування вибору методів та висновків. Практичне застосування теоретичних положень обмежене.

Незадовільно Завдання не виконано або виконано фрагментарно. Здобувач не розкриває сутності основних понять, допускає суттєві теоретичні помилки, неправильно використовує термінологію, не встановлює зв'язку між методами саморегуляції та умовами їх застосування. Висновки відсутні або не відповідають змісту завдання.

Критерії оцінювання домашнього завдання для СРС

Відмінно Завдання виконано повністю, самостійно та відповідно до встановлених вимог. Матеріал систематизовано, теоретичні положення правильно застосовано до аналізу проблеми. Здобувач демонструє вміння працювати з науковою інформацією, здійснювати аналіз, порівняння та узагальнення. Таблиці, схеми, результати самоспостереження або інші матеріали є змістовними й логічно оформленими. Висновки аргументовані та відповідають результатам роботи.

Добре Завдання виконано переважно повно та правильно. Основний матеріал опрацьовано й систематизовано, теоретичні положення використано адекватно. Аналіз є достатнім, однак окремі положення розкрито недостатньо детально або аргументовано. Допускаються незначні неточності чи окремі недоліки в оформленні та висновках.

Задовільно Завдання виконано частково або поверхово. Розкрито лише основні положення теми, систематизація матеріалу недостатня. Аналіз переважно описовий, практичне застосування теоретичних положень обмежене. Висновки недостатньо обґрунтовані, наявні помилки у термінології або логіці викладу.

Незадовільно Завдання не виконано, виконано фрагментарно або з істотним порушенням вимог. Матеріал не опрацьовано належним чином, відсутні самостійний аналіз, систематизація та обґрунтовані висновки. Наявні суттєві теоретичні помилки або результати роботи не відповідають поставленому завданню.

Критерії оцінювання завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Відмінно Здобувач комплексно та самостійно аналізує проблему, правильно визначає психологічні явища, механізми та взаємозв'язки між ними. Обґрунтовано застосовує теоретичні знання для вирішення практичного завдання, диференційовано добирає методи саморегуляції відповідно до ситуації та індивідуальних особливостей, оцінює доцільність їх застосування. Демонструє критичне мислення, самостійність суджень і здатність формувати аргументовані висновки.

Добре Здобувач правильно аналізує основні аспекти проблеми, застосовує відповідні теоретичні положення та добирає адекватні методи саморегуляції. Обґрунтування загалом правильне, однак окремі причинно-наслідкові зв'язки, індивідуальні фактори або критерії вибору розкрито недостатньо детально. Висновки правильні, але можуть потребувати додаткової аргументації.

Задовільно Здобувач визначає основні характеристики проблеми, однак аналіз є поверховим. Теоретичні положення застосовуються частково, вибір методів саморегуляції недостатньо обґрунтований або не повною мірою враховує ситуаційні та індивідуальні особливості. Допускаються помилки у визначенні механізмів, причинно-наслідкових зв'язків або доцільності застосування технік.

Незадовільно Здобувач не здатний адекватно проаналізувати проблему, не визначає основних психологічних механізмів, неправильно добирає або не обґрунтовує методи саморегуляції. Теоретичні знання практично не застосовуються. Відповідь фрагментарна, містить суттєві помилки, висновки відсутні або не відповідають змісту завдання.

Критерії оцінювання ситуаційного завдання

Відмінно Ситуацію проаналізовано всебічно, послідовно та з урахуванням її психологічного контексту. Правильно визначено актуальний психоемоційний стан, його можливі чинники та потребу в саморегуляції. Обґрунтовано обрано відповідні техніки з урахуванням ситуаційних та індивідуальних особливостей. Запропоновано логічний алгоритм їх застосування, визначено очікувані результати та критерії ефективності. Здобувач демонструє самостійність, критичність і практичну спрямованість мислення.

Добре Ситуацію проаналізовано правильно та достатньо повно. Визначено основні прояви психоемоційного стану та доцільні техніки саморегуляції. Враховано основні ситуаційні та індивідуальні чинники.

Запропонований алгоритм загалом відповідає ситуації, однак окремі положення недостатньо деталізовані або обґрунтовані.

Задовільно Визначено основні характеристики ситуації, але її психологічний аналіз є поверховим. Запропоновано окремі техніки саморегуляції, проте їх вибір недостатньо обґрунтований. Індивідуальні особливості та умови ситуації враховано частково. Алгоритм застосування технік неповний, висновки переважно описові.

Незадовільно Ситуацію не проаналізовано або проаналізовано фрагментарно. Неправильно визначено психоемоційний стан або запропоновано недоцільні техніки саморегуляції. Вибір методів не обґрунтовано, ситуаційні та індивідуальні особливості не враховано. Логічний алгоритм дій і обґрунтовані висновки відсутні.

Перелік рекомендованих джерел

1. Іваненко Б. Саморегуляція особистості : навчальний посібник. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2020. 133 с. URL: <https://www.scribd.com/document/991616516/Ivanenko-Samorehuliatsiia-Osobystosti>
2. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>
3. Кузікова С. Б. Теорія та практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 384 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/suchasna-medytsyna/teoriia-i-praktyka-vikovoii-psykhokorektsii-2/>
4. Радько В. П. Психологія саморегуляції : конспект лекцій до курсу для здобувачів другого (магістер.) рівня вищої освіти, спец. 053 «Психологія», ОПП «Кризова психологія». Харків : ХДАК, 2025. 109 с. URL: <https://repository.ac.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/62bf2767-7c54-427d-b76a-f1caf9699dc6/content>
5. Середа І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи самоефективності : методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2021. 162 с. URL: <https://eir.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dcc06814-ca50-4b6c-9735-69f2d280d303/content>
6. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я : підручник. Київ : МЕДПРИНТ, 2022. 600 с.
7. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023. 81 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063680.pdf>

Допоміжна

8. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. № 5. С. 5–13. URL: <https://www.journals.ua.edu.ua/Psychology/article/view/1890>
9. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін. ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712878/>
10. Чепелева Н. В., Зарецька О. О., Гуцол С. Ю. та ін. Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць. Київ ; Чернівці, 2016. 284 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704781/>

11. Hofmann W., Inzlicht M. Self-Regulation. Open Encyclopedia of Cognitive Science. 2026. DOI: 10.21428/b33f5872.2b6f0a7c. URL: <https://oecs.mit.edu/pub/gv7w7qrt/release/1/>
12. Klingsieck K. B. Procrastination – Having, or Not Having Self-Access, That Is the Question. European Psychologist. 2024. DOI: 10.1027/1016-9040/a000528. URL: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000528>

Інформаційні ресурси

Open Encyclopedia of Cognitive Science. Massachusetts Institute of Technology. URL: <https://oecs.mit.edu/>

Frontiers in Psychology : науковий журнал. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology>

APA PsycNet : база даних Американської психологічної асоціації. URL: <https://psycnet.apa.org/>

PubMed : база даних наукових публікацій. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Google Scholar : пошукова система наукової літератури. URL: <https://scholar.google.com/>

Directory of Open Access Journals (DOAJ) : каталог журналів відкритого доступу. URL: <https://doaj.org/>

Наукова періодика України : електронний ресурс. URL: <https://journals.uran.ua/>

Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний вебпортал. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/>

Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>

Навчально-методичне видання

Психологія саморегуляції

Практикум
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальності С4 Психологія
Укладач Б.В. Барчі

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ,
89600, м. Мукачєво, вул. Ужгородська, 26



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>