

Гаврилькевич В. К. Сертифікатна програма «Психічна саморегуляція» для післядипломної освіти психологів і педагогів // Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: вітчизняний і світовий досвід упровадження: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. проф. А. О. Ярошенко, проф. В. М. Слабка, проф. Л. В. Барановської. (Електронне видання). Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 32-36.

УДК 159.98:378.046-021.68

Гаврилькевич В. К.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет,
м. Хмельницький, Україна
ORCID ID 0000-0001-9473-7844

СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА «ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ» ДЛЯ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПСИХОЛОГІВ І ПЕДАГОГІВ

Стаття присвячена післядипломній освіті психологів і педагогів. Розглянуто питання підтримання в актуальному стані знань і навиків з психічної саморегуляції та їх подальше вдосконалення на етапі післядипломної освіти. У статті представлено загальний опис, структуру і зміст сертифікатної програми «Психічна саморегуляція» для післядипломної освіти (підвищення кваліфікації) психологів, учителів, викладачів закладів загальної середньої освіти та закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Загальною метою цієї сертифікатної програми є вдосконалення практичних умінь і навичок психічної саморегуляції для налагодження і підтримання внутрішньої рівноваги і психофізіологічної злагоженості. За програмою передбачено одне лекційне заняття (2 години), чотири практичних занять (8 годин) та самостійна робота (20 годин) протягом двох тижнів. По завершенню сертифікатної програми слухачі мають бути здатними більш уміло характеризувати основні види психічної саморегуляції людини та застосовувати на практиці основні методи і прийоми психосоматичної, емоційної, ментальної та моральної саморегуляції.

Ключові слова: післядипломна освіта, психологи, педагоги, сертифікатна програма, психічна саморегуляція.

The article is devoted to postgraduate education of psychologists and teachers. The issue of keeping knowledge and skills in psychic self-regulation up-to-date and their further improvement at the stage of postgraduate education is considered. The article presents a general description, structure and content of the certificate program "Psychic self-regulation" for postgraduate education (advancement of qualifications) of psychologists, teachers, teachers of secondary education institutions and professional (vocational-technical) education institutions. The overall goal of this certificate program is to improve practical skills and mental self-regulation skills to establish and maintain internal balance and psychophysiological coherence. The program includes one lecture class (2 hours), four practical classes (8 hours) and independent work (20 hours) during two weeks. Upon completion of the certificate program, students should be able to more skillfully characterize the main types of mental self-regulation of a person and apply in practice the main methods and techniques of psychosomatic, emotional, mental and moral self-regulation.

Keywords: postgraduate education, psychologists, teachers, certificate program, psychic self-regulation.

Робота психологів і педагогів вимагає достатньо розвинутого доволіного володіння своїми розумовими функціями, емоціями і відповідними тілесними проявами думок і емоцій для налагодження ефективного спілкування з іншими людьми і успішної професійної діяльності. У процесі професійної підготовки психологів і педагогів на етапі здобуття вищої освіти цьому необхідно приділяти достатньо уваги під час вивчення спеціальних навчальних дисциплін.

На кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету нами була розроблена навчальна дисципліна «Психологія саморегуляції». У 2011 році цю дисципліну було введено у підготовку студентів-психологів і опубліковано методичні вказівки до її вивчення [1]. Наш досвід викладання цієї дисципліни і психологічні результати її вивчення студентами було опубліковано у статтях [2; 3]. Загалом, здобувачам вищої освіти навчальна дисципліна «Психологія саморегуляції» подобається, бо дає можливість опанувати корисні не тільки у професійній діяльності, а й у повсякденному житті навички.

Будь які навички, в тому числі й навички психічної саморегуляції, для підтримання їх у актуальному стані потребують регулярного тренування та подальшого вдосконалення. Тому і після отримання диплому необхідно час від часу освіжати набуті знання і навички та збагачувати їх. Зважаючи на це, у минулому році ми розробили сертифікатну програму «Психічна саморегуляція» для післядипломної освіти (підвищення кваліфікації) психологів, учителів, викладачів закладів загальної середньої освіти та закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

За цією програмою передбачено як очну, так і дистанційну форму навчання. Передумовою навчання за програмою є базова психологічна або педагогічна освіта та/або досвід педагогічної діяльності. Обсяг програми становить 1 кредит ЄКТС. Тривалість програми та організація навчання складає два тижні. Мова викладання – українська.

Сертифікатна програма «Психічна саморегуляція» спрямована на підвищення рівня таких професійних компетентностей, як:

- здатність враховувати закономірності та особливості розвитку і функціонування психічної саморегуляції в контексті реалізації професійних завдань;
- здатність обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки стосовно психічної саморегуляції за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел;
- здатність обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження психічної саморегуляції;
- здатність відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, підтримувати внутрішню рівновагу і психофізіологічну злагожденість;
- здатність демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Загальна мета сертифікатної програми «Психічна саморегуляція» – удосконалення практичних умінь і навичок здійснювати психічну саморегуляцію для налагодження і підтримання внутрішньої рівноваги і психофізіологічної злагоженості.

Для досягнення зазначеної мети передбачено використання таких **методів навчання**, як: словесні (розповідь, пояснення, інструктаж, бесіда), наочні (демонстрування, ілюстрування) та практичні (вправи, тренінги, практична робота), особистісно-орієнтовані технології навчання, мультимедійні технології навчання, інформаційно-комп'ютерні технології для тренінгу з біологічним зворотним зв'язком за варіабельністю серцевого ритму, дистанційні технології навчання.

Форми проведення навчальних занять: лекційні (із застосуванням техніки зворотного зв'язку (інтерактивна лекція) та із використанням мультимедійної презентації) та практичні заняття, самостійна робота.

Ресурсне забезпечення дистанційного навчання: ZOOM, Viber, Модульне середовище для навчання (Moodle).

Оцінювання і форми поточного та підсумкового контролю. Документ про підвищення кваліфікації видається за умови виконання слухачем повного пакету практичних та самостійних завдань, що виконані на достатньому рівні та вище.

Форма підсумкового контролю: презентація власного досвіду практичного застосування прийомів психічної саморегуляції у повсякденному житті за період навчання на сертифікатній програмі.

Підсумковий контроль проводиться у формі презентування й самооцінювання власного досвіду опанування і регулярного практичного застосування прийомів психічної саморегуляції у повсякденному житті. Презентування й самооцінювання власного досвіду здійснюється у присутності провідних викладачів кафедри (у складі не менш 3-х осіб разом з викладачем, що викладав курси підвищення кваліфікації).

Детальна структура сертифікатної програми «Психічна саморегуляція» представлена у таблиці 1.

Таблиця 1 – Структура програми

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу*
Теоретико-методологічні основи саморегуляції	2	–	4
Психосоматична саморегуляція	–	2	4
Емоційна саморегуляція	–	2	4
Ментальна саморегуляція	–	2	4
Моральна саморегуляція	–	2	4

Примітка. * Самостійна робота слухачів полягає у систематичному опрацюванні практичних робіт, веденні щоденника самоспостереження і саморегуляції, підготовці до презентації власного досвіду.

Детальний зміст програми за темами представлено у таблиці 2.

Таблиця 2 – Зміст програми

№	Назва теми	Зміст теми
1	Теоретико-методологічні основи саморегуляції	Саморегуляція: визначення основних і споріднених понять. Основні підходи до розуміння саморегуляції. Системна структура саморегуляції. Види саморегуляції людини.
2	Психосоматична саморегуляція	Структура психосоматичної сфери людини. Загальний огляд методів і методик психосоматичної саморегуляції. Прогресивна нервово-м'язова релаксація як метод психосоматичної саморегуляції. Самонавіювання як метод психосоматичної саморегуляції. Аутогенне тренування як методика психосоматичної саморегуляції. Біологічний зворотний зв'язок як метод психосоматичної саморегуляції.
3	Емоційна саморегуляція	Емоційні явища та емоційна сфера особистості в контексті їх саморегуляції. Основні рівні емоційної саморегуляції людини. Емоційна саморегуляція особистості як предмет психодіагностики. Вправи на емоційну саморегуляцію.
4	Ментальна саморегуляція	Ментальна сфера і ментальні явища. Основні види ментальної саморегуляції. Вправи на ментальну саморегуляцію.
5	Моральна саморегуляція	Моральна сфера людини з точки зору психології. Основні рівні моральної саморегуляції людини. Соціально відповідальна та свідома поведінка і відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, слідування гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності як прояви високого рівня моральної саморегуляції людини. Механізм моральної саморегуляції. Вправи на моральну саморегуляцію.

Очікувані результати навчання. По завершенню сертифікатної програми слухачі мають бути здатними більш уміло характеризувати основні види психічної саморегуляції людини та застосовувати на практиці основні методи і прийоми психосоматичної, емоційної, ментальної та моральної саморегуляції.

Використана література

1. Гаврилькевич В. К. Психологія саморегуляції: методичні вказівки до вивчення дисципліни для студентів спеціальності «Практична психологія». Хмельницький: ХНУ, 2012. 40 с.

2. Гаврилькевич В. К. Зміни механізмів психологічного захисту у студентів-психологів першого курсу у процесі навчання. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. праць / Класичний приватний університет (м. Запоріжжя). 2019. № 6, т. 2. С. 21-26. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.4> URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_2/6.pdf (дата звернення: 12.04.2023).

3. Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок саморегуляції у студентів. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. Київ: Кафедра, 2021. С. 143-147. URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/10730> (дата звернення: 12.04.2023).