Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Декан факультету педагогіки,
психології та соціальної роботи
_____ Інна ПРОКОП
"27" серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни

Психологія саморегуляції

вибіркова

Освітньо-професійна програма: **Практична психологія**

Спеціальність: **053 Психологія**

Галузь знань: **05 Соціальні та поведінкові науки**

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Мова навчання: **українська**

Чернівці 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни *«Психологія саморегуляції»* складена відповідно до освітньо-професійної програми «Практична психологія».

Розробник:
Кметь Т.І. асистент кафедри практичної психології, доктор медичних наук, професор

Викладач, що забезпечує читання даної навчальної дисципліни:
Кметь Т.І. асистент кафедри практичної психології, доктор медичних наук, професор

Затверджено на засіданні кафедри практичної психології

Протокол № 1 від «27» серпня 2025 року

Завідувач кафедри практичної психології _____ **Валентина РАДЧУК**
(підпис)

Схвалено методичною радою факультету педагогіки, психології та соціальної роботи

Протокол № 1 від «27» серпня 2025 року

Голова методичної ради факультету _____ **Тетяна КОЛТУНОВИЧ**
(підпис)

***Мета навчальної дисципліни «*Психологія саморегуляції»** полягає в тому, щоб створити психологічні умови для особистісного, професійного та соціально-культурного самовизначення майбутнього фахівця через призму розвитку механізмів саморефлексії та саморегуляції, розширення кожним студентом власної індивідуальності, вдосконалення здатності до самопізнання, саморозвитку та самореалізації. Засвоєння даного курсу передбачає їх проекцію на формування професійно значущих особистісних якостей, компетентностей та вмінь психолога для ефективного вирішення ним практичних задач професійної діяльності, подальшого професійного саморозвитку.

Пререквізити. Навчальна дисципліна «Психологія саморегуляції» передбачає тісний зв'язок із наступними дисциплінами: «Психологія сім'ї», «Соціальна психологія», «Загальна психологія».

Результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми «Практична психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» здобувачі вищої освіти мають набути таких компетентностей та програмних результатів навчання:

Інтегральна компетентність: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК5. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
ЗК6. Здатність генерувати нові ідеї (креативність), здатність до самопрезентації та презентації результатів своєї професійної діяльності, здатність до керування власним життям та кар'єрою.

Фахові компетентності:

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання)
СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

Програмні результати навчання:

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР3.Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч.з використанням інформаційно комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.
ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

Опис навчальної дисципліни
Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	2	4	3	90	16		14		60		залік

Структура змісту навчальної дисципліни

азви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	с	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Теми	**Змістовий модуль 1**. ***ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ЗАСАДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ***					
Тема 1. Теоретичні основи саморегуляції особистості.	8	1	1			6
Тема 2. Психологічні концепції саморегуляції особистості.	8	1	1			6
Тема 3. Основні ознаки психологічного здоров'я дорослої особистості.	7	1	1			5
Тема 4. Родинні сценарії та батьківські інтроекти, як база психічної саморегуляції та психотехніки їх корекції у випадках негативного впливу	7	1	1			5
Тема 5. Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я	7	1	1			5
Тема 6. Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я як основа	6	1	1			4

благополуччя						
Разом за ЗМ1	**43**	**6**	**6**			**31**
Теми	**Змістовий модуль 2. *ОСНОВНІ МЕТОДИ, ПРИЙОМИ ТА ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.***					
Тема 7. Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я особистості.	9	1	2			6
Тема 8. Психологічні особливості використання аутогенного тренування	9	1	2			6
Тема 9. Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації.	8	2	2			4
Тема 10. Ціннісно-мотиваційна, емоційна та вольова сфери як внутрішньо-особистісні основи свідомої саморегуляції	8	2	1			5
Тема 11. Тілесні ресурси особистості та базові прийоми саморегуляції соматичних станів	7	2				5
Тема 12. Психологічні труднощі саморегуляції та практичні засоби їх самокорекції.	6	2	1			3
Разом за ЗМ 2	**47**	**10**	**8**			**29**
Усього годин	**90**	**16**	**14**			**60**

Тематика лекційних занять з переліком питань

Тема лекції	План лекції
	Змістовий модуль 1. **ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ЗАСАДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.**
Тема 1. Теоретичні основи саморегуляції особистості	1. Теоретичні підходи вивчення основ саморегуляції як зарубіжних, так і вітчизняних вчених. 2. Структура саморегуляції. 3. Форми прояву саморегуляції. 4. Функції саморегуляції. 5. Рівні психічної саморегуляції. Біологічні і фізіологічні (психофізіологічні) концепції регуляції життєдіяльності особистості. 6. Концепції регуляції поведінки.
Тема 2. Психологічні концепції саморегуляції особистості	1. Психологічні концепції саморегуляції. 2. Концепція усвідомленого регулювання діяльності. 3. Концепція індивідуального стилю саморегуляції. 4. Концептуальна модель регуляторного досвіду людини. 5. Концепції регуляції поведінки. 6. Концепція контролю особистості. 7. Концепція життєвих орієнтацій. 8. Когнітивно-динамічний підхід до поведінки людини. 9. Психоаналітичні теорії регуляції поведінки.

Тема 3. Основні ознаки психологічного здоров'я дорослої особистості	1. Поняття «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я особистості особистості. Основні ознаки психологічного здоров'я. 2. Види та критерії психологічного здоров'я особистості. 3. Структура психологічного здоров'я та характеристика його складових. 4. Основна функція психологічного здоров'я. 5. Основні ознаки здорової особистості. 6. Головні особливості «врівноваженої людини. 7. Емоційна зрілість як ознака психологічного здоров'я.
Тема 4. Родинні сценарії та батьківські інтроекти, як база психічної саморегуляції та психотехніки їх корекції у випадках негативного впливу.	1. Основні закономірності розвитку психіки в онтогенезі. 2. Етапи розвитку здатності до саморегуляції. 3. Поняття родинного сценарію та роль механізму несвідомого наслідування в формуванні саморегуляції особистості. 4. Поняття батьківського інтроекту, їх вплив на несвідомі механізми саморегуляції. 5. Критерії оцінки дії батьківських інтроектів в системі саморегуляції особистості. 6. Методики свідомої корекції батьківських інтроектів (підсвідомого) в системі
Тема 5. Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я	1. Психологічна саморегуляція та здоров'я. 2. Індивідуально-типологічні аспекти психологічного здоров 'я. 3. Фактори, які впливають на психологічне здоров'я. 4. Особистісна саморегуляції та роль установок і очікувань в збереженні і підтримці психічного здоров'я. 5. Роль саморегуляції у подоланні складних професійних ситуацій, які призводять до порушення здоров'я: криза гратифікації, ідентифікація з середовищем діяльності. 6. Поняття психологічної стійкості особистості. 7. Діагностичні методи дослідження рівнів психологічного здоров'я особистості. 8. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. 9. Психологічні аспекти підвищення фізичного, психічного та соціального здоров'я.
Тема 6. Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я як основа благополуччя	1. Роль особистісної саморегуляції як основа психологічного здоров'я особистості. 2. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. 3. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. 4. Поняття особистісного благополуччя особистості. 5. Зміст та показники особистісного благополуччя. Ознаки суб'єктивного неблагополуччя та їх вплив на психологічне здоров'я. 6. Особистісна саморегуляція в подоланні стресу, професійного стресу, виснаження, професійного вигорання як запорука їхнього суб'єктивного благополуччя.

	Змістовий модуль 2. **ОСНОВНІ МЕТОДИ, ПРИЙОМИ ТА ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.**
Тема 7. Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я особистості.	1. Психологічні методи зміцнення системи саморегуляції. 2. Класифікація методів саморегуляції особистості з метою поліпшення психічних ресурсів особистості. 3. Місце психологічної науки у вивченні здоров'я суспільства. 4. Методи та прийоми дослідження психологічних ресурсів здоров'я. 5. Саногенний вплив психіки на здоров'я. Поняття психічної саморегуляції. Рівні психічної саморегуляції. 6. Методи АТ, психом'язевого, ідеомоторного та візуомоторного тренування. 7. Поняття позитивного (саногенного) мислення та його вплив на здоров'я особистості. 8. Копінг-стратегії для подолання тривожності, стресу, професійного вигорання, криз тощо. 9. Методи саморегуляції поведінки (самооцінка, самонаказ, самонавіювання, самосхвалення, самокорекція, самостимулювання та ін.).
Тема 8. Психологічні особливості використання аутогенного тренування	1. Профілактика психологічного здоров'я особистості. 2. Особливості використання аутогенного тренування (І. Шульц) для зняття напруги підчас навчання. 3. Шість основних вправ аутогенного тренування. Засоби використання аутогенного тренування. Умови проведення і організації занять з аутогенного тренування. 4. Класичне аутогенне тренування за методикою І. Шульца. 5. Аутогенне тренування за А. Філатовим.
Тема 9. Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації.	1. Особливості особистісної саморегуляції в діяльності особистості. 2. Види особистісної саморегуляціїії. 3. Релаксуюче тренування з наступним аутотренінгом за Г. Горбуновим. 4. Медитація як метод саморегуляції здоров'я. Техніки медитації. 5. Методи особистісної саморегуляції в напружених, важких умовах життєдіяльності. Профілактика втоми. 6. Вербально-музична психорегуляція за Г. Горбуновим. 7. Методика активної саморегуляції для зняття або зниження нервової втоми, пов'язаних з емоційною напругою.
Тема 10. Ціннісно-мотиваційна, емоційна та вольова сфери як внутрішньо-особистісні	1. Цінності особистості як основа мотивації до саморегуляції. 2. Роль емоцій в регуляторних процесах. 3. Вольова сфера особистості та регуляторна її роль діяльності та поведінці. 4. Труднощі саморегуляції та стратегії їх опанування.

основи свідомої саморегуляції. Тема 11. Тілесні ресурси особистості та базові прийоми саморегуляції соматичних станів.	5. Поняття соматичного здоров'я. Критерії психологічної оцінки стану соматичного здоров'я. 6. Ознаки та причини порушення соматичного здоров'я. Базові прийоми та техніки саморегуляції психосоматичних станів: дихальні техніки; аутогенне тренування; інші тілесно-орієнтовані практики.
Тема 12. Психологічні труднощі саморегуляції та практичні засоби їх самокорекції	1. Поняття психічного ресурсу особистості. 2. Критерії оцінки порушень в психоемоційному балансі людини. 3. Вибір прийомів саморегуляції у відповідності до різних потреб. 4. Способи профілактики та знаття стресу у професійній діяльності психолога. 5. Психотехніки саморегуляції (медитація, імажинативні техніки тощо).

Тематика семінарських занять з переліком питань

Назва теми	План	Кіл-ь годин
Змістовий модуль 1. **ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ЗАСАДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.**		
Тема 1. Теоретичні основи саморегуляції особистості	1. Теоретичні підходи вивчення основ саморегуляції як зарубіжних, так і вітчизняних вчених. 2. Структура саморегуляції. Форми прояву саморегуляції. Функції саморегуляції. 3. Рівні психічної саморегуляції. Біологічні і фізіологічні (психофізіологічні) концепції регуляції життєдіяльності особистості. 4. Концепції регуляції поведінки.	1
Тема 2. Психологічні концепції саморегуляції особистості	1. Психологічні концепції саморегуляції. Концепція усвідомленого регулювання діяльності. 2. Концепція індивідуального стилю саморегуляції. 3. Концептуальна модель регуляторного досвіду людини. Концепції регуляції поведінки. 4. Концепція контролю особистості. Концепція життєвих орієнтацій. Когнітивно-динамічний підхід до поведінки людини. 5. Психоаналітичні теорії регуляції поведінки.	1
Тема 3. Основні ознаки психологічного здоров'я дорослої особистості	1. Поняття «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я особистості особистості. Основні ознаки психологічного здоров'я. 2. Види та критерії психологічного здоров'я особистості. 3. Структура психологічного здоров'я та характеристика його складових.	1

	4. Основна функція психологічного здоров'я. 5. Основні ознаки здорової особистості. 6. Головні особливості «врівноваженої людини. 7. Емоційна зрілість як ознака психологічного здоров'я.	
Тема 4. Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я особистості	1. Основні закономірності розвитку психіки в онтогенезі. Етапи розвитку здатності до саморегуляції. 2. Поняття родинного сценарію та роль механізму несвідомого наслідування в формуванні саморегуляції особистості. Поняття батьківського інтроекту, їх вплив на несвідомі механізми саморегуляції. 3. Критерії оцінки дії батьківських інтроектів в системі саморегуляції особистості. 4. Методики свідомої корекції батьківських інтроектів (підсвідомого) в системі	1
Тема 5. Психологічні особливості використання аутогенного тренування	1. Психологічна саморегуляція та здоров'я. 2. Індивідуально-типологічні аспекти психологічного здоров'я. Фактори, які впливають на психологічне здоров'я. 3. Особистісна саморегуляції та роль установок і очікувань в збереженні і підтримці психічного здоров'я.Роль саморегуляції у подоланні складних професійних ситуацій, які призводять до порушення здоров'я: криза гратифікації, ідентифікація з середовищем діяльності. 4. Поняття психологічної стійкості особистості. 5. Діагностичні методи дослідження рівнів психологічного здоров'я особистості. 6. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. Психологічні аспекти підвищення фізичного, психічного та соціального здоров'я.	1
Тема 6. Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації.	1. Роль особистісної саморегуляції як основа психологічного здоров'я особистості. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. 2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Поняття особистісного благополуччя особистості. 3. Зміст та показники особистісного благополуччя. Ознаки суб'єктивного неблагополуччя та їх вплив на психологічне здоров'я. 4. Особистісна саморегуляція в подоланні стресу, професійного стресу, виснаження,	1

	професійного вигорання як запорука їхнього суб'єктивного благополуччя.	
Змістовий модуль 2. ОСНОВНІ МЕТОДИ, ПРИЙОМИ ТА ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.		
Тема 7. Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я особистості.	1. Психологічні методи зміцнення системи саморегуляції. 2. Класифікація методів саморегуляції особистості з метою поліпшення психічних ресурсів особистості. 3. Місце психологічної науки у вивченні здоров'я суспільства. 4. Методи та прийоми дослідження психологічних ресурсів здоров'я. 5. Саногенний вплив психіки на здоров'я. Поняття психічної саморегуляції. Рівні психічної саморегуляції. 6. Поняття позитивного (саногенного) мислення та його вплив на здоров'я особистості. 7. Копінг-стратегії для подолання тривожності, стресу, професійного вигорання, криз тощо. 8. Методи саморегуляції поведінки (самооцінка, самонаказ, самонавіювання, самосхвалення, самокорекція, самостимулювання та ін.).	2
Тема 8. Психологічні особливості використання аутогенного тренування	1. Профілактика психологічного здоров'я особистості. 2. Особливості використання аутогенного тренування (І. Шульц) для зняття напруги підчас навчання. 3. Шість основних вправ аутогенного тренування. Засоби використання аутогенного тренування. Умови проведення і організації занять з аутогенного тренування. 4. Класичне аутогенне тренування за методикою І. Шульца. Аутогенне тренування за А. Філатовим.	2
Тема 9. Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації.	1. Особливості особистісної саморегуляції в діяльності особистості. Види особистісної саморегуляціїії. 2. Релаксуюче тренування з наступним аутотренінгом за Г. Горбуновим. 3. Медитація як метод саморегуляції здоров'я. Техніки медитації. 4. Методи особистісної саморегуляції в напружених, важких умовах життєдіяльності. Профілактика втоми.	2

	5. Вербально-музична психорегуляція за Г. Горбуновим. 6. Методика активної саморегуляції для зняття або зниження нервової втоми, пов'язаних з емоційною напругою.	

Індивідуальні науково-дослідні завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни. Вона може бути представлена у вигляді реферату чи презентації. Представлення результатів наукового пошуку здійснюєтьсяя на семінарському занятті. Бали за індивідуальні завдання нараховуються студентові за різні види індивідуальних завдань і додаються до суми балів, набраних студентом на заняттях під час поточної навчальної діяльності.

№	Завдання до тем
1.	Надати характеристику теоріям саморегуляції: рівнева концепція побудови рухів (Н. Бернштейн); концепція функціональної системи (П. Анохіна).
2.	Провести діагностику за методикою В. Моросанової та В. Коноз «Визначення індивідуального стилю саморегуляції». Проаналізувати отримані результати відповідно до навчальної діяльності з огляду на психологічні особливості розвитку здобувача освіти та психологічної підготовки студента як майбутнього фахівця в галузі психології.
3.	Провести дослідження рівня особистісної саморефлексії.
4.	Реферат на тематику самоаналізу та когнітивної транформації батьківських настанов в структурі самосвідомості.
5.	Здійснити аналіз поняття позитивного (саногенного) мислення та його вплив на здоров'я особистості студента.
6.	Проаналізувати методи оцінки функціональних резервів організму (фізичні проби здоров'я, анкета «Самооцінка здоров'я» (За В. Войтенко)) та виявити проблеми здоров'я студентів, які потребують допомоги.
7.	Здійснити аналіз проблем виникнення суб'єктивного неблагополуччя та його вплив на психологічне здоров'я студентів. Скласти план дій щодо подолання суб'єктивного неблагополуччя студентів і створення умов для поліпшення власного здоров'я.
8.	Визначити найефективніші методи саморегуляції.
9.	Провести самостійно аутогенне тренування за методом, запропонованим А. Філатовим. Проаналізувати отримані відчуття.
10.	Дослідження структури системи особистих стосунків (методика «Кола впливу та близькості» М. Мюррей)
11.	Дослідження особистісних пріоритетів та часових ресурсів (методика «Колесо балансу»)
12.	Дослідження особистих кордонів та їх рефлексивний самоаналіз (тренінгова вправа «Мої особисті кордони»
13.	Дослідження вольової сфери та визначення індивідуального рівня розвитку волі

Вимоги до написання реферату:

об'єм – 12 сторінок друкованого тексту;

- 1-ша сторінка – титульна;
- 2-га сторінка – зміст;
- 3-тя сторінка – вступ;
- 4-10-та сторінки – виклад матеріалу;
- 11-та сторінка – висновки;
- 12-та сторінка – список використаної літератури;
- – посилання у тексті ([порядковий номер у списку літератури; сторінка, з якої процитовано]).

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Загальна характеристика психосоматичного напряму в психології.
2. Історичні витоки психосаматичного напряму.
3. Конверсійна теорія З. Фрейда.
4. Модель вегетативних неврозів та векторна теорія Ф. Александера.
5. Психосоматичні захворювання в гуманістичних концепцій: К. Роджерс, А. Маслоу
6. Поняття про саморегуляцію.
7. Історичний огляд розвитку теорії функціональних систем.
8. Основні положення загальної теорії функціональних систем.
9 Психічна саморегуляція довільної активності людини.
10 Самоефективність особистості.
11. Сучасні погляди на психологічні механізми цілеспрямованої поведінки.
12. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.
13. Суть когнітивно-поведінкової терапії.
14. Когнітивна психотерапія А. Бека.
15. Когнітивні помилки.
16. Арт- терапія як новий напрям у психотерапії.
17. Історія становлення арт-терапії. Особливості індивідуальної арт-терапії.
18. Особливості групової арт-терапії.
19. Технології дихання.
20. Технології м’язової релаксації.
21. Способи саморегуляції пов’язані з використанням мислеобразів.
22. Ізометричні вправи.
23. Аутогенне тренування.
24. Релаксація.
25. Заземлення та центрування.
26. Способи саморегуляції пов’язані з управлінням диханням.
27. Способи саморегуляції пов’язані з впливом слова.
28. Способи саморегуляції пов’язані з використанням мислеобразів.
29. Психологічні фактори здоров'я людини.
30. Критерії психічного здоров'я людини.
31. Ставлення до здоров'я і фактори, які його визначають.
32. Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини.

Назва теми	Кіл-ь год
Змістовий модуль 1. ***ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ЗАСАДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ***	
Тема 1. Теоретичні основи саморегуляції особистості.	6
Тема 2. Психологічні концепції саморегуляції особистості.	6
Тема 3. Основні ознаки психологічного здоров’я дорослої особистості.	5
Тема 4. Родинні сценарії та батьківські інтроекти, як база психічної саморегуляції та психотехніки їх корекції у випадках негативного впливу	5
Тема 5. Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров’я	5
Тема 6. Особистісна саморегуляція психологічного здоров’я як основа благополуччя	3
Змістовий модуль 2. ***ОСНОВНІ МЕТОДИ, ПРИЙОМИ ТА ТЕХНІКИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я.***	
Тема 7. Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров’я особистості.	6
Тема 8. Психологічні особливості використання аутогенного тренування	6
Тема 9. Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації.	4

Тема 10. Ціннісно-мотиваційна, емоційна та вольова сфери як внутрішньо-особистісні основи свідомої саморегуляції	5
Тема 11. Тілесні ресурси особистості та базові прийоми саморегуляції соматичних станів	5
Тема 12. Психологічні труднощі саморегуляції та практичні засоби їх самокорекції.	3

Самостійна робота студентів з дисципліни ”Психологія саморегуляції” потребує наявності глибокої та стійкої мотивації, яка визначається необхідністю ефективної професійної діяльності. При вивченні дисципліни необхідна єдність таких її взаємопов’язаних форм: аудиторна робота; позааудиторна пошуково-аналітична робота; наукова робота.

Аудиторна самостійна робота реалізується у процесі лекційних і практичних занять. Так, під час практичного заняття студенти вивчають роботу та детально аналізують механізми функціонування нервової системи, основні закономірності вищої нервової діяльності. Будову та фізіологію сенсорних систем, закономірності їх будови та функціонування.

У процесі семінарських занять відбувається перевірка засвоєння отриманих знань шляхом застосування таких форми аудиторної діяльності, як опитування, аналіз типових помилок, дискусії, розуміння матеріалу тощо. Підготовка до таких занять потребує ґрунтовної теоретичної і практичної самостійної роботи студентів.

Методи навчання

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються інноваційні освітні технології: інформаційно-комунікаційні, технології студентоцентрованого навчання; традиційні та інтерактивні форми і методи навчання, серед яких: лекція-візуалізація, проблемна лекція, семінар-дискусія, семінар-діалог, розгляд, аналіз і вирішення ситуативних практичних завдань, самостійно-дослідницька робота: пошук і огляд наукових джерел за заданою проблематикою та підготовка реферативних доповідей, тощо.

Система контролю та оцінювання

Оцінювання поточної навчальної діяльності, підсумкового контролю та дисципліни в цілому здійснюється відповідно до «Положення про контроль і систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (протокол №2 від 24 лютого 2020 року).
https://drive.google.com/file/d/1aDDzrMzuZ7OA1CervuLzeYLONEosLySV/view.

Методи контролю

- *поточний контроль передбачає:*
  - усне опитування студентів на лекційних і семінарських заняттях (індивідуальне, фронтальне);
  - письмовий контроль (практичні завдання, самостійна робота, реферат);
  - тестовий/машинний контроль (стандартизовані тести у системі Moodle).
- *рубіжний контроль передбачає*: письмова контрольна робота у кінці модуля.

Загальна сума балів за всі виконані завдання, види робіт, передбачені планом семінарських занять, самостійної роботи студентів, письмових контрольних робіт у кінці модулів становить 60 балів.

- підсумковий контроль (максимально – 40 балів) проводиться у формі заліку з навчальної дисципліни в обсязі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою навчальної дисципліни.

Форми контролю

- індивідуальний контроль (кожен студент отримує завдання, яке він повинен виконати без сторонньої допомоги);
- фронтальний контроль (завдання пропонуються всій групі для з’ясування правильності сприйняття й розуміння навчального матеріалу, виявлення слабких сторін у знаннях студентів, недоліків, прогалин, помилок у роботах і відповідях та визначення заходів щодо їх подолання й усунення);

- взаємний контроль (активізує діяльність студентів, підвищує інтерес до знань, критичне мислення);
- самоконтроль/програмований контроль (можливість самостійно перевірити правильність відповіді чи виконаного завдання. Використовується для організації фронтальної роботи і колективного обговорення індивідуально одержаних результатів).

Критерії оцінювання поточного та підсумкового контролю
Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання (*аудиторна та самостійна робота*)								Кількість балів (залік)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль 1 (30б.)				Змістовий модуль 2 (30 б)				40	100
Т1	Т2	Т3	МПР1	Т4	Т5	Т6	МПР2	40	100
10	10	10	30	10	10	10	30		

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Відмінно	A (90-100)	зараховано
Добре	B (80-89)	
	C (70-79)	
Задовільно	D (60-69)	
	E (50-59)	
Незадовільно	FX (35-49)	(не зараховано) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(не зараховано) з обов'язковим самостійним повторним опрацюванням освітнього компонента до перескладання

A – «зараховано» – якщо студент набрав 90–100 балів, глибоко і всебічно знає зміст питань курсу; логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень компетентності; здатний передбачати, прогнозувати, вирішує проблемні завдання.

B – «зараховано» – коли студент набрав 80–89 балів, правильно, логічно відтворює навчальний матеріал, розуміє основоположні теорії і факти. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, частково контролює власні навчальні дії.

C – «зараховано» – коли студент набрав 70–79 балів, знає навчальний матеріал; оволодів досконало практичними навичками; аргументовано викладає матеріал, висловлює свої міркування про ті чи інші методичні підходи, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу.

D – «зараховано» – якщо студент набрав 60–69 балів, в основному знає зміст питань курсу, але непереконливо відповідає, плутає поняття; невпевнено виконує практичні завдання, допускає неточності у теоретичних знаннях; не вміє оцінювати педагогічні та методичні явища, встановлювати взаємозв'язок теорії та практики

E – «зараховано» – якщо студент набрав 50–59 балів, знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворити його відповідно до пояснення викладача; розуміє основний навчальний матеріал, здатний з помилками й неточностями дати визначення понять; виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. З допомогою викладача здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Вміє застосовувати знання при розв'язуванні задач.

FX – «не зараховано» з можливістю повторного складання – коли студент набрав 35–49 балів, не опанував зміст курсу, вкрай слабо володіє теоретичними знаннями, не знає наукових фактів визначень; виявляє низький рівень навичок пояснення і обґрунтування фахових явищ і ситуацій. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

F – «не зараховано» з обов'язковим самостійним повторним опрацюванням освітнього компонента до перескладання – якщо студент набрав 1–34 бали, не опанував зміст курсу, не знає наукових фактів, визначень, правил та законів. Відсутнє загальногуманітарне та наукове мислення, практичними навичками не володіє. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів за результатами поточного контролю

Навчальні досягнення студентів оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип пооопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Поточний контроль проводиться на всіх видах аудиторних занять. Основна мета поточного контролю забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та студентами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів.

Методи поточного контролю

Усне опитування – бесіда, розповідь студента, роз'яснення. Основою усного контролю слугує монологічна відповідь студента або запитально-відповідальна форма – бесіда. Усний контроль, як поточний, проводиться на кожному занятті в індивідуальній, фронтальній або комбінованій формах.

Розподіл балів:

Розподіл балів*:*

3 бали отримує студент який виконав домашнє завдання, глибоко розібрався у теоретичному матеріалі, дав вичерпну відповідь на контрольні запитання теми

2 бали виставляється студенту, який виконав домашнє завдання, глибоко розібрався у теоретичному матеріалі, при розгляданні контрольних запитань теми допускав неістотні помилки.

1 бал виставляється студенту який намагався, але невірно виконав домашнє завдання, в цілому, розібрався у теоретичному матеріалі, але допускав суттєві помилки при розгляданні контрольних запитань теми і відповідь не носила ґрунтовного характ еру.

0 балів одержує студент, який не виконав домашнього завдання, а під час контрольної роботи не відповів на запитання.

Вирішення тестових завдань:

Для проведення поточного контролю та проміжних модульних контрольних робіт застосовується вирішення тестових завдань та практичних задач.

1 бал виставляється студену, який дав правильно вирішив тестове завдання.

0 балів одержує студент, який відповів неправильно.

Практична робота:

Якщо студент повністю виконав практичну роботу, правильно оформив та вчасно здав опрацьовані результати практичної роботи ***отримує 2 бали.***

1 бал студент одержує в разі неповного виконання практичної роботи, наявності незначних помилок в оформленні або невчасної здачі завдання (більш ніж через 2 тижні після заняття).

Якщо студент не виконав практичну роботу, не оформив та не здав протокол практичного заняття на протязі 1 місяця, тоді ***не отримує жодного балу.***

Підготовка мультимедійної презентації за темою

Розподіл балів:

5 балів: у презентації відображено глибоке, чітке розуміння та усвідомлення матеріалу, аналітичний та творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації - у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю, логічністю та послідовністю.

4 бали: у презентації містяться важливі твердження щодо проблемних питань, презентація має в основі декілька ключових положень, які неповністю розкривають її тематику; прослідковується певна логічна структура в розміщенні інформації; презентація починається із вступу, надає інформацію в певному порядку і завершується викладенням важливих наукових моментів та висновків; неповністю представлені інформаційні джерела або не всі правильно оформлені.

3 бали: презентація сфокусована на темі, але поверхнево висвітлює її; естетичний вигляд незадовільний (відсутня чітка структура розміщення інформації, недоречна графіка оформлення); важко вловити структуру подання інформації; немає посилань на використані джерела або не всі правильно оформлені.

2 бали: завдання виконане, але є деякі неточності; презентація студента містить відповідь на поставлене завдання, але не є аргументованою; не містить посилань на джерела, що вивчаються; свідчить про наявність значних прогалин у знаннях студента, викладена з порушенням логіки подання матеріалу, містить багато граматичних, грубих стилістичних помилок та виправлень.

1 бал: завдання виконане частково; презентація студента не містить відповідь на поставлене завдання, не є аргументованою; не містить посилань на джерела, що вивчаються; не містить аналізу відповідних теорій, концепцій, наукових течій, свідчить про наявність значних прогалин у знаннях студента, викладена з порушенням логіки подання матеріалу, містить багато граматичних, грубих стилістичних помилок та виправлень.

Написання та захист реферату

За змістом реферат може бути аналітичним оглядом історії вивчення питання або сучасного її стану, критичним аналізом наукової дискусії (зіставлення різних підходів до вирішення наукової проблеми), а також у вигляді розгорнутої рецензії конкретної наукової роботи. Структура реферату містить такі елементи: титульна сторінка; план; вступ; основна частина (розділи, пункти і підпункти); висновки; список використаних джерел; додатки.

Розподіл балів:

4-5 балів - реферат підготовлений самостійно; відповідає запропонованій у програмі тематиці, відповідає структурі подібних наукових робіт, містить ґрунтовний аналіз проблеми за найновішими чи (і) фундаментальними класичними публікаціями, містить посилання на літературні джерела; проблематика висвітлена у рефераті у повній мірі; за рефератом зроблено змістовну лаконічну доповідь, яка продемонструвала ґрунтовні знання студента з даної проблеми.

2-3 бали - реферат підготовлений самостійно; відповідає запропонованій у програмі тематиці, відповідає структурі подібних наукових робіт, містить стислий виклад проблеми; посилання на застарілі літературні джерела або ж на сумнівні електронні ресурси; за рефератом зроблено доповідь, яка продемонструвала задовільні знання студента з даної проблеми.

1 бал - реферат підготовлений несамостійно; він не відповідає запропонованій у програмі тематиці, не відповідає структурі подібних наукових робіт, містить стислий виклад

проблеми, однак, не містить посилання на літературні джерела; студент не може доповісти за темою реферату, оскільки не має достатніх знань з даної проблеми.

Модуль-контроль: контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи на останньому семінарському занятті в межах окремого залікового модуля. Шляхом написання контрольної роботи здійснюється перевірка знань студентів з обсягу викладеного на лекціях, опрацьованого на семінарських заняттях та засвоєного у звітний модульний період матеріалу.

Розподіл балів:

30 балів отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичні питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу.

20-25 балів отримують студенти, які в цілому розкрили теоретичні питання, однак неповно і допустивши деякі неточності. При цьому не використав на достатньому рівні обов'язкову літературу.

15-20 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, розкривши його лише частково і допустивши при цьому окремі помилки, котрі не впливають на загальне розуміння питання.

10-15 бали отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми.

1-9 бали отримують студенти, які поверхово розкрили лише окремі положення окремого питання і допустили при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання.

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

3 бали - робота виконана самостійно і правильно, відображає належний рівень теоретичних знань і практичних навичок, вимоги академічної доброчесності строго дотримані;

2 бали - робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відображає належний рівень теоретичних знань і практичних навичок, вимоги академічної доброчесності строго дотримані;

1 бал - робота виконана, але містить помилки, відображає недостатній рівень теоретичних знань і практичних навичок, частково дотримані вимоги академічної доброчесності;

Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни на підсумковому контролі

Підсумкова кількість балів з дисципліни визначається як сума балів поточного контролю (максимум 60 балів) та заліку (40 балів). В заліковому білеті студентам пропонується два теоретичні питання та компетентнісно-орієнтоване завдання, що передбачає застосування наявних знань і умінь на практиці, виявлення певного рівня розвитку творчих здібностей майбутніх фахівців у галузі психологічної освіти в процесі організації експерименту.

Розподіл балів:

2 теоретичних питання по 10 балів та 10 тестових завдань по – 1 балу.

Відповіді на кожне теоретичне питання оцінюються відповідно до такої градації:

Оцінка	Критерії
9 – 10 балів	Наявність правильної, вичерпної відповіді на питання білету. Знання осмислені, що виявляється в адекватності їх розуміння та пояснення. Притаманне рефлексивне осмислення вивченого матеріалу. Студент чітко і грамотно відповідає на додаткові питання.

6 – 8 БАЛІВ	Наявність у студента знань, які він в основному розуміє, усвідомлює та вміє інтерпретувати. Рівень знань середній або вище середнього. Відповідь є правильною, хоча не характеризується повнотою в інтерпретації та поясненні тих чи інших психологічних феноменів. Мають місце помилки у поясненні психологічних феноменів. Студент володіє категоріальним апаратом науки, проте, не на всі додаткові питання може відповісти.
3 – 5 БАЛІВ	Наявність у студента фрагментарних знань, що включають часткову відповідь на питання білету, яке він недостатньо розуміє та усвідомлює. Має місце значна кількість помилок. Слабка осмисленість знань, розуміння смислу інформації по навчальній дисципліні та вміння її вербалізувати. Відповіді на додаткові запитання носять нечіткий, розпливчастий характер, що свідчить про слабке володіння студентом категоріального апарату психологічної науки, недостатню адекватність знань.
0 – 3 БАЛІВ	Відсутність у студента знань, відсутність відповіді на питання, або мають місце грубі помилки при відповіді на основні та додаткові питання. На додаткові питання (з програмових вимог навчального курсу дисципліни, з якої здає іспит) відповідає фрагментарно, неосмислено, або відмовляється відповідати.

Перелік питань для самоконтролю та підсумкового контролю навчальних досягнень студентів

1. Розкрийте предмет, завдання і методи дослідження.
2. Поясніть складові Я-концепції: Я-образ реальний, Я-образ ідеальний. Фактори формування Я- концепції.
3. Дайте пояснення функції Я-концепції.
4. Обгрунтуйте роль самооцінки у формуванні Я-концепції.
5. Охарактеризуйте Я-концепцію як атрибут самоменеджменту.
6. Дайти визначення способів і засобів самопізнання
7. Що таке самопізнання як засіб набуття психічного та фізичного здоров’я.
8. Опишіть самоспостереження. Цільове самоспостереження.
9. Складіть план спостереження.
10. Охарактеризуйте що таке психодіагностика та самодіагностика.
11. Дайте визначення самоаналізу.
12. Опишіть моделювання власної особистості.
13. наведіть приклади психологічних притч у самопізнанні.
14. Що таке професійне самопізнання?
15. Які можливі шляхи професійного самопізнання?
16. У чому полягає особливість професії та результатів самопізнання?
17. Опишіть відомі вам особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання.
18. Дайте характеристику усвідомленому самопізнанню.
19. Що таке вироблення власного шляху самопізнання?
20. Які відомі вам шляхи напрацювання вправ для самопізнання на різних етапах розвитку особистості?
21. У чому полягає сутність програми особистісного розвитку?
22. У чому полягає конкретність і реалістичність особистого плану розвитку як умова його успішного виконання?
23. Опишіть як ви розумієте мобілізацію особистісних ресурсів для реалізації особистого плану.
24. Охарактеризуйте основні правила розробки програми особистісного розвитку.
25. Опишіть форми саморегуляції

26. Дайте пояснення моделюванню життєвих ситуацій та саморегуляції.
27. Що таке самоменеджмент в саморозвитку?
28. Які шляхи та результати саморегуляції?
29. Що таке особистісно-орієнтовані технології К.Ролжерса?
30. У чому полягають індивідуальні труднощі саморозвитку
31. З чим пов'язана психолого-педагогічна допомога у саморозвитку?
32. Що таке задоволеність результатами саморозвитку?

Зарахування результатів неформальної освіти

Здобувач вищої освіти має право на визнання результатів навчання (умінь, компетентностей) у неформальній/інформальній освіті, що за тематикою й змістом відповідають як навчальній дисципліні загалом, так і її окремим темам, індивідуальним завданням.

У межах поточного контролю до рейтингу студента можуть зараховуватися додаткові бали за умови наявності у нього сертифікату про результати неформальної/інформальної освіти курсу:

- «Положення про організацію освітнього процесу у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» (П.7)

https://www.chnu.edu.ua/media/mp1hio45/polozhennia-pro-osvitnii-protses.pdf

- «Порядок визнання у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»

https://www.chnu.edu.ua/media/4g5fzssb/poriadok-vyznannia-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-ta-abo-informalnoi-osvity.pdf

Доступність інформації для учасників освітнього процесу щодо визнання результатів неформальної/інформальної освіти забезпечується через оприлюднення вищезазначених документів на офіційному сайті ЧНУ (https://www.chnu.edu.ua/universytet/ normatyvni-dokumenty/).

Згідно рішення кафедри (протокол №1 від 27.08.2025р.) викладач враховує додаткові бали, отримані через неформальну/інформальну освіту, до загальної суми балів, набраної з освітньої компоненти, за умови, що результати з проблеми відповідають тематиці курсу та отримані на освітніх платформах «Prometheus», «EdEra», «Всеосвіта».

Кількість балів, що зараховується студенту, залежить від обсягу здобутих кредитів та отриманих результатів навчання, однак, становить не більше 20% (20 балів) від загальної кількості балів за курс (100 балів за системою ЄКТС).

За результативну наукову роботу (написання наукової роботи, тез доповідей, участь у науково-практичних конференціях, участь у роботі гуртка тощо) за профілем цієї дисципліни, за рішенням кафедри студент може отримати до 10 додаткових (заохочувальних) балів у межах максимальної загальної суми балів – 100.

Рекомендована література

Основна:

1. Бабатіна С.І. Прогнози психічного здоров'я особистості у фокусі коронакризи Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: / Колект.моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 9-28. ISBN 978-617-7941-22-3
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.
3. Яцюк, М.В.. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2023 – 81 с
4. Олефір В.О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності [монографія].. – Х., 2016. — 265 с.

5. Чусова О.М. Виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості»: методичні рекомендації / О. М. Чусова.— Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2019. — 46 с.
6. Гриньова М.В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрая, 2021. 384 с.
7. Попович, І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія / І. С. Попович. – Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. – 504 с.
8. Попович, І. С. Розвиток та становлення особистості у вимірах соціальних очікувань // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – С. 80–106.
9. Фоменко К.І. Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація [монографія] / К.І. Фоменко. –Х.: Діса-плюс, 2018. – 484 с.
10. Study of components of hubristic motivation of students majoring in psychology. The innovative potential of psychology in the development of the modern man: collective monograph. 2019. P. 1-28. ISBN 978-966-397-133-9

Допоміжна:

1. Сагач О. Закономірності формування студента як суб'єкта неперервного професійного зростання. Збірник наукових праць. 2019. Випуск 26 (1–2019) Частина 1. С.183–188.
2. Мартинчук О. В. Теорія та практика підготовки фахівців зі спеціальної освіти до професійної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі. (дис. доктора пед. наук). Київ. 2019. 513 с. 26.
3. Мартинець Л. А. Теорія і практика управління освітнім середовищем професійного розвитку вчителів у загальноосвітньому навчальному закладі. (Дис. доктора пед. наук). Вінниця. 2018. 513 с.
4. Попович І. С. Роль соціальних очікувань в саморегуляції поведінки особистості / І. С. Попович // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – Вип. 28. − С. 481–490.
5. Попович, І. С. Соціальні очікування особистості як процес психічної регуляції поведінки / І. С. Попович // Психологічні перспективи : зб. наук. праць Східноєвропейського нац. університету імені Лесі Українки, Ін-ту соціальної і політичної психології НАПН України / за наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. В. Засєкіної. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. – Вип. 27. − С. 184–194.
6. Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПОДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 130 с.
7. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. [Текст] / відпов. ред. О. Є. Блинова. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – 428 с.
8. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. Т. 175. 2015. С. 22–28.
9. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. Наукові записки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка. Серія: Педагогічні науки, 173, 2018. С. 116– 119 13.
10. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. Наукові записки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка. Серія: Педагогічні науки, 173, 2018. С. 116– 119
11. Балашов, Е. М. (2019). Психологічні особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів як одного з компонентів самосвідомості. Психологія свідомості: теорія і практика

наукових досліджень–2019: Тези ІІІ міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 21, 125-130.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua.
2. Фоменко К. І. Психодіагностика провідної репрезентативної системи / К. І. Фоменко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2017. – Вип. 56. – С. 233-241. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_56_22.
3. Чаговець Л. В. Проблема часової транспективи в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Л. В. Чаговець : Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2011_38/23.html.
4. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис.… докт. психол. наук: спец. 19.00. 01 «Загальна психологія, історія психології» https://scholar.google.com/scholar?cluster=10481730090009860081&hl=en&oi=scholarr
5. Morosanova, V. I., & Fomina, T. G. (2017). Self-regulation as a Mediator in the Relationship between Anxiety and Academic Examination Performance. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 237, 1066-1070. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.156
6. Олег Фурс. «Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної навчальної діяльності здобувачів освіти»: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО, 2023. 39 с. https://binpo.com.ua/wp-content/uploads/2023/10/%D0%A4%D1%83%D1%80%D1%81-%D0%9E.%D0%99.-%D0%95%D0%9D%D0%9A_%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%97.pdf
7. Подофєй С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні наук. Секція 3. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. № 1 С. 6-18; https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-43
8. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. 2018. № 14. С. 362–369. http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/44.pdf
9. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Вісник державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: психологічні науки. 2022. № 22. С. 9-19; http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/article/download/113/109/109
10. Коц О. П. Поняття психологічної саморегуляції в психологопедагогічній науці. Вісник Національного університету «Острозька академія». Напрям: Психологія. Науковий журнал «Наукове мислення». 2021. № 1. С. 2-18; http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3645/%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%9E.%D0%90.%20_%D0%9F%D0%A1%2002-21.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Політика академічної доброчесності

Освітня діяльність під час вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на принципах співробітництва та академічної доброчесності.

Політика щодо відвідування занять. Регулярне відвідування лекційних та практичних занять, самостійна робота та опрацювання рекомендованої літератури і матеріалів є необхідною умовою для вивчення дисципліни.

Політика щодо академічної доброчесності: академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату, фабрикації, фальсифікації тощо. У

разі порушення студентом академічної доброчесності, робота оцінюється на нижчу оцінку або ж незадовільно та має бути виконана повторно. Викладач залишає за собою право змінити тему завдання. Політика щодо академічної доброчесності регламентується «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» (https://www.chnu.edu.ua/media/hkzbr1b2/polozhennia-pro-vyiavlennia-ta-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu-u-chnu-2025.pdf), «Етичним кодексом Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» (https://www.chnu.edu.ua/media/jxdbs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf).

Політика щодо дедлайнів і перескладання: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.

Політика оцінювання роботи викладача. Здобувачі після кожного заняття оцінюють роботу викладача та можуть залишати відгуки і пропозиції в анкеті в системі електронного навчання Moodle.