

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
ЦЕНТРАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра психології управління

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою ДЗВО «УМО»

Постанова № 2 від 29.01.2020 р.

Голова Вченої ради ДЗВО

«Університет менеджменту освіти»



Кириченко М.О.

**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ  
НАУКОВЦЯ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**навчальної дисципліни**  
*(шифр за ОПП – ВВ1)*

**Рівень вищої освіти:** третій (освітньо-науковий)

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

**Спеціальність:** 053 Психологія

**Спеціалізація / Освітньо-наукова програма:** Психологія  
особистісного, соціального та організаційного розвитку

**Київ - 2020**

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія особистісної саморегуляції науковця» для здобувачів вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня спеціальності 053 «Психологія», освітньо-наукової програми «Психологія особистісного, соціального та організаційного розвитку»

**РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:**

**А. С. Москальова, к. психол. наук, доцент**

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри  
психології управління ЦППО УМО  
**«05» вересня 2016 року, протокол № 7**

**ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ**  
**ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»**  
**«07» вересня 2016 року, протокол № 9**

Програму скориговано, затверджено та пролонговано  
рішеннями Вченої ради ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»:  
на 2017 р. (протокол № 13 від 21.12.2016 р.);  
на 2018 р. (протокол № 9 від 20.12.2017 р.);  
на 2019 р. (протокол № 9 від 19.12.2018 р.) ;  
рішенням Вченої ради ДЗВО «Університет менеджменту освіти»:  
на 2020 р. (протоколами № 2 від 29.01.2020р. та №4 від 18.03.2020 р.),

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрями підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	<b>Галузь знань:</b> 05 Соціальні та поведінкові науки <b>Спеціальність:</b> 053 Психологія <b>Спеціалізація:</b> Психологія особистісного, соціального та організаційного розвитку	<b>Рік підготовки</b>
		I
		<b>Семестр</b>
		I, II
		<b>Лекції</b>
		10
Загальна кількість годин – 90	<b>Рівень вищої освіти:</b> третій (освітньо-науковий)	<b>Практичні заняття</b>
		20
		<b>Самостійна робота</b>
		60
		<b>Вид контролю – екзамен</b>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета вивчення:** розвиток здатності саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, оцінювати рівень власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію й професійну мобільність (СК4), дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики, міжкультурної толерантності та керуватися загальнолюдськими цінностями (СК3).

Заплановані **результати навчання:**

1. Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації й професійної мобільності (РН9), зокрема:

- знати та розуміти психологічні особливості особистості науковця та її саморегуляції, а також методи діагностики здатності до особистісної саморегуляції науковців;
- уміти аналізувати результати наукової діяльності з огляду на психологічні особливості розвитку науковця та психологічної підготовки доктора філософії в галузі психології;
- уміти досліджувати психологічні особливості власної особистості як науковця;
- розробляти програму особистісного розвитку як науковця.

2. Демонструвати прихильність до норм професійної етики, міжкультурної толерантності, професійних цінностей у науковій / практичній діяльності (РН8), зокрема:

- цінувати та поважати різноманітність і мультикультурність,
- виявляти вміння міжособистісної взаємодії з дорослими людьми на різних етапах їх вікового й особистісного розвитку,
- демонструвати вміння полілогічно взаємодіяти із широкою науковою спільнотою та громадськістю з проблематики дослідження.

3. Виявляти здатність до гнучкого, оперативного розв'язання професійних проблем в умовах невизначеності та соціальної напруженості (РН10), зокрема:

- уміти кваліфіковано реагувати на виклики складних соціально-політичних подій сьогодення;
- гнучко пристосовуватися до змін у професійній діяльності,

- виявляти здатність толерувати невизначеність загалом і в умовах соціальної напруженості зокрема;
- демонструвати вміння здійснювати особистісну саморегуляцію у процесі розв'язання проблем наукової та науково-педагогічної діяльності.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### ***Змістовий модуль 1.***

#### ***Зміст та основні засади саморегуляції особистості***

##### **Тема 1. Теоретичні основи саморегуляції особистості**

Теоретичні підходи вивчення основ саморегуляції як зарубіжних (Д. Аتكінсон, А. Бандура, Дж.Бекмен, Д. Роттер, Х. Хекхаузен, Г. Шерінгтон), так і вітчизняних (К. Абульханова-Славська, Б. Зейгарник, О. Конопкін, В. Моросанова) вчених. Структура саморегуляції. Форми прояву саморегуляції. Функції саморегуляції. Рівні психічної саморегуляції. Біологічні і фізіологічні (психофізіологічні) концепції регуляції життєдіяльності особистості. Концепції регуляції поведінки. Рівнева концепція побудови рухів (Н. Бернштейн). Концепція функціональної системи (П. Анохіна).

*Література:*[ 1; 2; 3; 7; 10; 22].

##### **Тема 2. Психологічні концепції саморегуляції особистості**

Психологічні концепції саморегуляції. Концепція усвідомленого регулювання діяльності О. Конопкіна. Концепція індивідуального стилю саморегуляції В. Моросановой. Концептуальна модель регуляторного досвіду людини О. Осницького. Узагальнена модель регуляції психічної діяльності Ю. Голікова і О. Костікова. Концепції регуляції поведінки. Концепція контролю особистості (Є. Сергієнко). Концепція життєвих орієнтацій Е. Коржової. Когнітивно-динамічний підхід до поведінки людини Ж. Нюттена. Ситуаційна модель мотивації К. Левіна. Модель контролю поведінки Л. Пулккінен. Психоаналітичні теорії регуляції поведінки. Класичний аналіз (З. Фрейд). Его-психологія Х. Хартмана і адаптація в суспільстві. Раціонально-емотивна теорія А. Елліса.

*Література:*[ 1; 3; 7; 20].

#### ***Змістовий модуль 2.***

#### ***Особистісна саморегуляція і психологічне здоров'я науковця***

##### **Тема 3. Основні ознаки психологічного здоров'я дорослої особистості**

Поняття «психологічне здоров'я» та «психічне здоров'я особистості» (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мэй, Б. Братусь, О. Прихожан, О. Хухлаєва та ін.) особистості. Взаємозв'язок між цими поняттями. Основні ознаки психологічного здоров'я. Види та критерії психологічного здоров'я особистості. Структура психологічного здоров'я та характеристика його складових. Основна функція психологічного здоров'я. Основні ознаки здорової особистості (вміння людини регулювати свої вчинки та поведінку в межах соціальних норм). Головні особливості «врівноваженої людини» (Годфруа, 1992): а) фізичне і психічне здоров'я нероздільні і взаємозалежні; б) у сексуальних стосунках виявляє гармонійні прояви; в) інтелектуальна сфера характеризується: хорошими розумовими здібностями; умінням швидко знаходити вихід із важких ситуацій; усвідомлює свої

здібності і вдало ними користуватися; постійно удосконалює свої навички тощо; г) дотримується етичних норм; д) у соціальному плані контактні та невимушені; е) в особистісному – це оптимісти, добродушні, веселі, відповідальні. Класифікація інтегральної, здорової людини (за К. Роджерсом, Дж. Куллі тощо). Емоційна зрілість як ознака психологічного здоров'я.

*Література:*[ 3; 7; 9; 11; 25; 26; 30].

#### **Тема 4. Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я науковця**

Психологічна саморегуляція та здоров'я. Індивідуально-типологічні аспекти психологічного здоров'я. Фактори, які впливають на психологічне здоров'я науковця. Особистісна саморегуляція та роль установок і очікувань в збереженні і підтримці психічного здоров'я науковця. Особистісної саморегуляція в усвідомленні задоволення результатами своєї наукової праці. Роль саморегуляції у подоланні складних професійних ситуацій, які призводять до порушення здоров'я: криза гратифікації, ідентифікація з середовищем діяльності. Поняття психологічної стійкості (О. Ребер) особистості науковця. Діагностичні методи дослідження рівнів психологічного здоров'я особистості науковця. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. Психологічні аспекти підвищення фізичного, психічного та соціального здоров'я науковця. Особливості потенційних резервів організму. Адаптаційні резерви організму. Структурні резерви організму. Функціональні резерви організму (біохімічні, фізіологічні, психологічні) та їх вплив на загальне здоров'я особистості науковця. Ознайомлення із методами оцінки функціональних резервів організму (фізичні проби здоров'я, анкета «Самооцінка здоров'я» (За В. Войтенко)).

*Література:*[ 1; 5; 6; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 18; 26; 29; 31; 32].

#### **Тема 5. Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я науковця як основа його благополуччя**

Роль особистісної саморегуляції як основа психологічного здоров'я особистості науковця. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Поняття особистісного благополуччя особистості науковця. Зміст та показники особистісного благополуччя науковців. Ознаки суб'єктивного неблагополуччя (Н. Водопьянова) та їх вплив на психологічне здоров'я науковця. Особистісна саморегуляція в подоланні стресу, професійного стресу, виснаження, професійного вигорання як запорука їхнього суб'єктивного благополуччя.

Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен розвитку особистості. Поняття гармонії особистості та здоров'я людини. Самовдосконалення (Л. Сердюк) розглядається насамперед як процес свідомого, керованого самою особистістю розвитку, в якому в суб'єктивних цілях та інтересах самої особистості цілеспрямовано формуються й розвиваються її якості та здібності. Самовдосконалення особистості в контексті розвитку її духовності (М. Боришевський, М. Савчин та ін.), самотворення (М. Боришевський, Ш. Бюлер, Л. Сердюк та ін.), саморозвитку (С. Кузікова та ін.), самовиховання особистості (Ю. Орлов та ін.). Роль особистісної саморегуляції як чинника попередження порушень психологічного здоров'я особистості науковця.

*Література:*[ 1; 5; 12; 13; 17; 29; 32].

### **Змістовий модуль 3.**

## **Основні методи, прийоми та техніки розвитку особистісної саморегуляції як інструмент підтримання психологічного здоров'я**

### **Тема 6. Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я особистості.**

Психологічні методи зміцнення системи саморегуляції. Класифікація методів саморегуляції особистості з метою поліпшення психічних ресурсів особистості. Місце психологічної науки у вивченні здоров'я суспільства. Методи та прийоми дослідження психологічних ресурсів здоров'я. Саногенний вплив психіки на здоров'я. Поняття психічної саморегуляції. Рівні психічної саморегуляції. Метод біологічного зворотного зв'язку. Методи АТ, психом'язевого, ідеомоторного та візуомоторного тренування. Поняття позитивного (саногенного) мислення та його вплив на здоров'я особистості. Копінг-стратегії для подолання тривожності, стресу, професійного вигорання, криз тощо. Методи саморегуляції поведінки (самооцінка, самонаказ, самонавіювання, самосхвалення, самокорекція, самостимулювання та ін.).

*Література:*[ 1; 7; 19; 22].

### **Тема 7. Психологічні особливості використання аутогенного тренування**

Профілактика психологічного здоров'я особистості. Особливості використання аутогенного тренування (І. Шульц) для зняття напруги під час навчання. Шість основних вправ аутогенного тренування. Засоби використання аутогенного тренування. Умови проведення і організації занять з аутогенного тренування. Класичне аутогенне тренування за методикою І. Шульца. Аутогенне тренування за А. Філатовим.

*Література:*[ 6; 21; 23; 24; 27; 28; 32].

### **Тема 8. Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації науковця**

Особливості особистісної саморегуляції в діяльності науковця. Види особистісної саморегуляції саморегуляції. Релаксуюче тренування з наступним аутотренінгом за Г. Горбуновим. Медитація як метод саморегуляції здоров'я. Техніки медитації. Методи особистісної саморегуляції в напружених, важких умовах життєдіяльності. Профілактика втоми. Вербально-музична психорегуляція за Г. Горбуновим. Методика активної саморегуляції для зняття або зниження нервової втоми, пов'язаних з емоційною напругою.

*Література:*[ 2; 21; 24; 27; 28; 32].

## ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НАУКОВЦЯ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Усього	У тому числі		
		л	пр	срс
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Змістовий модуль 1.</b>				
<b>Зміст та основні засади саморегуляції особистості</b>				
<b>Тема 1.</b> Теоретичні основи саморегуляції особистості	<b>10</b>	2	2	6
<b>Тема 2.</b> Психологічні концепції саморегуляції особистості	<b>10</b>	2	2	6
<b>Усього годин за змістовим модулем 1</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>				
<b>Особистісна саморегуляція і психологічне здоров'я науковця</b>				
<b>Тема 3.</b> Основні ознаки психологічного здоров'я дорослої особистості	<b>12</b>	2	2	8
<b>Тема 4.</b> Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я науковця	<b>12</b>	-	2	10
<b>Тема 5.</b> Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я науковця як основа його благополуччя	<b>16</b>	2	4	10
<b>Усього годин за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 3.</b>				
<b>Основні методи, прийоми та техніки розвитку особистісної саморегуляції як інструмент підтримання психологічного здоров'я</b>				
<b>Тема 6.</b> Методи та прийоми особистісної саморегуляції.	<b>12</b>	2	4	6
<b>Тема 7.</b> Техніки особистісної саморегуляції емоційних порушень здоров'я	<b>10</b>	-	2	8
<b>Тема 8.</b> Специфіка використання мотиваційних технік у саморегуляції науковця	<b>8</b>	-	2	6
<b>Усього годин за змістовим модулем 3</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
<b>РАЗОМ:</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>60</b>

## 5. Теми та зміст практичних занять

№ з/п	Теми практичних занять	Зміст практичних занять	Години
1	2	3	4
<b>Змістовий модуль 1.</b>			
<b>Зміст та основні засади саморегуляції особистості</b>			
	<b>Тема 1.</b> Теоретичні основи саморегуляції особистості	Аналіз рівнів психічної саморегуляції. Біологічні і фізіологічні (психофізіологічні) засоби регуляції життєдіяльності особистості.	2
	<b>Тема 2.</b> Психологічні концепції саморегуляції особистості	Аналіз психоаналітичних теорій регуляції поведінки. Класичний аналіз (З. Фрейд).	2
<b>Усього годин за змістовим модулем 1</b>			<b>4</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>			
<b>Особистісна саморегуляція і психологічне здоров'я науковця</b>			
	<b>Тема 3.</b> Основні ознаки психологічного здоров'я дорослої особистості	Аналіз теоретичних уявлень про здоров'я суспільства Виокремити основні ознаки здорової особистості у психологічному вимірі.	2
	<b>Тема 4.</b> Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я науковця	Аналіз психологічних особливостей підвищення фізичного, психічного та соціального здоров'я науковця.	2
	<b>Тема 5.</b> Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я науковця як основа його благополуччя	Аналіз впливу особистісної саморегуляції в подоланні стресу, професійного стресу, виснаження, професійного вигорання як запорука суб'єктивного благополуччя.	4
<b>Усього годин за змістовим модулем 2</b>			<b>8</b>
<b>Змістовий модуль 3.</b>			
<b>Основні методи, прийоми та техніки розвитку особистісної саморегуляції як інструмент підтримання психологічного здоров'я</b>			
	<b>Тема 6.</b> Методи та прийоми особистісної саморегуляції.	Аналіз методів та прийомів саморегуляції психічних станів особистості. Обрати найефективніші для використання науковцями, а саме: прийоми, пов'язані із використанням образів, метод систематичної десенсибілізації, нейтралізація переживань з допомогою мимовільної візуалізації, метод саморегуляції з допомогою техніки «якоріння».	4
	<b>Тема 7.</b> Техники особистісної саморегуляції емоційних порушень здоров'я	Аналіз аутогенної техніки Проведення процедури «Шість основних вправ аутогенного тренування» з метою виявлення ознак, які призводять до самонавіювання.	2



	<b>Тема 8.</b> Специфіка використання мотиваційних технік у саморегуляції науковця	Аналіз технік особистісної саморегуляції здоров'я науковців (самооцінка, самонаказ, самонавіювання, самосхвалення, самокорекція, самостимулювання та ін.). Прийоми покращення настрою та поведінки. Медитація як метод саморегуляції здоров'я. Техніки медитації. Вербально-музична психорегуляція за Г. Горбуновим.	2
<b>Усього годин за змістовим модулем 3</b>			<b>8</b>
<b>Разом:</b>			<b>20</b>

**Завдання для самостійної роботи здобувачів PhD  
з опрацювання питань, які не розглядаються на аудиторних заняттях,  
та індивідуально-дослідницькі завдання**

Теми для самостійної роботи	Зміст самостійної роботи	Год.
<b>Змістовий модуль 1.</b>		
<b>Зміст та основні засади саморегуляції особистості</b>		
<b>Тема 1.</b> Теоретичні основи саморегуляції особистості	<p><i>Опрацювання теоретичних питань</i> Розглянути психологічні особливості особистісної саморегуляції в діяльності науковця. Види особистісної саморегуляції. Аналіз наукової літератури щодо вивчення біологічних і фізіологічних (психофізіологічні) концепцій регуляції життєдіяльності особистості. Концепції регуляції поведінки. Виявити проблемні ознаки поведінки науковців, які потребують особистісної саморегуляції.</p> <p><i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Надати характеристику теоріям саморегуляції: рівнева концепція побудови рухів (Н. Бернштейн); концепція функціональної системи (П. Анохіна).</p>	6
<b>Тема 2.</b> Психологічні концепції саморегуляції особистості	<p><i>Опрацювання теоретичних питань</i> Модель контролю поведінки Л. Пулккінен. Психоаналітичні теорії регуляції поведінки. Класичний аналіз (З. Фрейд). Его-психологія Х. Хартмана і адаптація в суспільстві. Раціонально-емотивна теорія О. Елліса. Аналіз концепції індивідуального стилю саморегуляції В. Моросанової</p> <p><i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Провести діагностику за методикою В. Моросанової та В. Коноз «Визначення індивідуального стилю саморегуляції». Проаналізувати отримані результати відповідно до наукової діяльності з огляду на психологічні особливості розвитку науковця та психологічної підготовки доктора філософії в галузі психології.</p>	6
<b>Усього годин за змістовим модулем 1</b>		<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>		
<b>Особистісна саморегуляція і психологічне здоров'я науковця</b>		
<b>Тема 3.</b> Основні ознаки психологічного здоров'я дорослої особистості	<p><i>Опрацювання теоретичних питань</i> Визначити головні особливості «врівноваженої людини»</p> <p><i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Здійснити аналіз поняття позитивного (саногенного) мислення та його вплив на здоров'я особистості науковця.</p>	8

<p><b>Тема 4.</b> Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я науковця</p>	<p><i>Опрацювання теоретичних питань</i> Здійснити аналіз літератури щодо забезпечення психічного здоров'я особистості. Проаналізувати психологічні особливості потенційних резервів організму (адаптаційні резерви організму, структурні резерви організму, функціональні резерви організму (біохімічні, фізіологічні, психологічні) та їх вплив на загальне здоров'я особливості науковця. науковця.</p> <p><i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Проаналізувати методи оцінки функціональних резервів організму (фізичні проби здоров'я, анкета «Самооцінка здоров'я» (За В. Войтенко)) та виявити проблеми здоров'я науковців, які потребують допомоги.</p>	<p>10</p>
<p><b>Тема 5.</b> Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я науковця як основа його благополуччя</p>	<p><i>Опрацювання теоретичних питань.</i> Здійснити аналіз звітів експериментального дослідження чинників, що впливають на підвищення благополуччя науковця (за статтями в наукових виданнях). Серед чинників проаналізувати поняття самотворення особистості науковця (за М. Й. Боришевським) як цілісного самодетермінованого феномену.</p> <p><i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Здійснити аналіз проблем виникнення суб'єктивного неблагополуччя та його вплив на психологічне здоров'я науковця (за статтями в наукових виданнях та захищеними дисертаціями). Скласти план дій щодо подолання суб'єктивного неблагополуччя науковців і створення умов для поліпшення власного здоров'я.</p>	<p>10</p>
<p><b>Усього годин за змістовим модулем 2</b></p>		<p><b>28</b></p>
<p><b>Змістовий модуль 3.</b> <b>Основні методи, прийоми та техніки розвитку особистісної саморегуляції як інструмент підтримання психологічного здоров'я</b></p>		
<p><b>Тема 6.</b> Методи та прийоми особистісної саморегуляції.</p>	<p><i>Опрацювання теоретичних питань.</i> Проаналізувати основні проблеми застосування методів саморегуляції у психології та застосування їх у практиці для збереження здоров'я.</p> <p><i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Визначити найефективніші методи саморегуляції.</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 7.</b> Техніки особистісної саморегуляції емоційних порушень</p>	<p><i>Опрацювання теоретичних питань.</i></p>	<p>8</p>

здоров'я	Проаналізувати особливості аутогенних технік (навести приклади).  <i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Провести самостійно аутогенне тренування за методом, запропонованим А. Філатовим. Проаналізувати отримані відчуття. Розробити та презентувати фрагмент формувального експерименту в дисертаційній роботі з використанням методу аутогенного тренування.	
<b>Тема 8.</b> Специфіка використання мотиваційних технік у саморегуляції науковця	<i>Опрацювання теоретичних питань.</i> Проаналізувати особливості аутогенних технік (навести приклади).  <i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Провести самостійно аутогенне тренування за методом, запропонованим А. Філатовим. Проаналізувати отримані відчуття. Розробити та презентувати фрагмент формувального експерименту в дисертаційній роботі з використанням методу аутогенного тренування.	6
<b>Усього годин за змістовим модулем 3</b>		<b>20</b>
<b>Разом:</b>		<b>60</b>

## 8. Методи навчання

При викладанні навчальної дисципліни «Психологія особистісної саморегуляції науковця» використовуються проблемні методи навчання.

Під час лекційного курсу застосовуються:

- мультимедійна презентація;
- дискусійне обговорення проблемних питань.

На практичних заняттях застосовуються:

- ситуаційні завдання («кейс-стаді»);
- спільне навчання (робота у парах і малих групах).

## 9. Контрольні заходи та засоби діагностики

**Поточний контроль знань здобувачів PhD** з навчальної дисципліни проводиться у формі усного опитування на письмового тестування з кожного модуля. З кожного модуля здобувачам PhD пропонується 10-15 тестів закритої форми множинного вибору з 1-2 правильними відповідями з п'яти можливих. На практичних заняттях оцінюється активна участь в обговоренні проблемних ситуацій та виконанні завдань.

**Підсумковий контроль знань** – екзамен.

## 10. Критерії та шкала оцінювання

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

- повнота і вчасність виконання всіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих літературних джерелах;

- вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння застосовувати теоретичні положення щодо експериментального методу в психології під час розв'язання індивідуально-дослідницьких завдань;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів застосування експериментального методу в дисертаційній роботі.

Оцінювання результатів усіх форм контролю передбачено у 100-бальній шкалі (табл. 10.1).

**Оцінювання результатів поточної роботи** (завдань, що виконуються на практичних, результати самостійної роботи студентів) проводиться у % від кількості балів, виділених на завдання, із заокругленням до цілого числа за критеріями:

0% – завдання не виконано;

40% – завдання виконано частково та містить суттєві помилки методичного або розрахункового характеру;

60% – завдання виконано повністю, але містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;

80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);

100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Позитивні оцінки виставляються лише тим студентам, які виконали всі види навчальної роботи, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни і набрали за результатами поточного та підсумкового контролів не менше 60 балів.

Таблиця 10.1

#### Шкали оцінювання (100-бальна та національна)

90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

## 11. Рекомендована література

### 11.1. Базова література:

#### Базова

1. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія / О. І. Бондарчук. – К. : Наук. світ, 2008. – 318 с.

2. Волков А. М. Деятельность: структура и регуляция. Психологический анализ / А. М. Волков, Ю. В. Микадзе, Г. Н. Солнцева. – М. : МГУ, 1987. – 216 с.

3. Зейгарник Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б. В. Зейгарник, А. Б. Холмогорова, Е. С. Мазур // Психол. журнал. – 1989. – Т. 10. – № 2. – С. 122–132.

4. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.

5. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: Монографія / О. П. Макаревич. – К. : Оріяни, 2001. – 223с.

6. Миславський Ю. А. Саморегуляція і активність личности в юношеском возрастe / Ю. А. Миславський. – М. : Педагогика, 1991. – 152 с.
7. Моросанова В. И. Саморегуляція і самосознание субъекта / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 1. – С. 14–23.
8. Москальова А. С. Роль саморегуляції в подоланні професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів / А. С. Москальова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інст-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К. : А.С.К., 2012. – Вип.34. – Т. 1. – С. 197-201.

### 11.2. Додаткова

9. Абульханова–Славская К.А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова–Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
10. Александров Ю. И. Макроструктура деятельности и иерархия функциональных систем / Ю. И. Александров // Психологический журнал. – 1995. – № 1. – С. 26–29.
11. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1968. – 338 с.
12. Анцыферова Л. И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1992. – №5. – С. 12–26.
13. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях : переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3–19.
14. Бодров В. А. Развитие учения о профессиональном утомлении человека / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2010. –Т. 31. – № 5. – С. 79–89.
15. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление.– М.: Речь, 2006.– 523 с.
16. Боришевский М. Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки / М. Й. Боришевський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992 – 2002; зб. наук. праць до 10 – річчя АПН України. – Ч. 1. – Харків : «ОВС», 2002. – С. 516–527.
17. Василюк Ф.Е. Психология переживания : Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
18. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников / – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 142 с.
19. Киричук О. В. Рівні саморегуляції в системі діяльності та сфера саморозвитку особистості / О. В. Киричук // зб. мат-лів наук.-практ. конф. «Формування компетентностей обдарованої особистості в системі освіти» (м. Севастополь, 6–7 липня 2012 р.); у 2-х книгах. – Кн. 1. – К. : Інститут обдарованої дитини. – 2012. – 152–159. .
20. Корнилов А. П. Диагностика регулятивной функции самосознания / А. П. Корнилов // Психологический журнал. – 1995. – № 1. – С. 107–115.
21. Малых-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малых-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928. – (Новейший справочник психолога).
22. Москальова А.С. Саморегуляція як фективний засіб подолання професійних криз керівників загальноосвітніх навчальних закладів /А. С. Москальова // Формування компетентностей обдарованої дитини в системі освіти: М-ли наук.-практ. конф. (м. Севастополь, 06-07 липня 2012 р.): у 2-х книгах. – Кн. 1. – К. : Інститут обдарованої дитини. – 2012. – С. 152-155.
23. Пеньков Е. М. Социальные нормы-регуляторы поведения личности. Некоторые вопросы методики и теории / Е. М. Пеньков. – М. : Мысль, 1972. – 108 с.
24. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции / А. О. Прохоров. – Х.: Гуманитарный Центр, 2017. – 300с.

25. Психология здоровья /Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаева А.А. [текст]. — Киев. : Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017. — С. 100.
26. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. — М. : СП.б, 1998. — 360 с.
27. Рабочая книга практического психолога : технология эффективной профессиональной деятельности / С. А. Анисимов, В. Н. Бондаренко, Л. И. Буянов [и др.]; науч. Ред. А. А. Деркача. — М. : Изд. дом «Красная площадь», 1996. — 400 с.
28. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов. — К. : Кондор, 2005. — 278 с.
29. Секун В. И. Регуляция деятельности как фактор структурной организации черт личности: автореф. дис... док. психол. наук. — К., 1989. — 41 с.
30. Сокольская, Марина Вячеславовна. Личностное здоровье профессионала : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.03 / Сокольская Марина Вячеславовна; [Место защиты: Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Дальневосточный государственный университет путей сообщения].- Хабаровск, 2012.- 705 с.: ил.
31. Сыманюк Э. Э. Психология профессионально-обусловленных кризисов / Э. Э. Сыманюк. — М. — Воронеж : Изд-во НПО «Модэк», 2004. — 320 с.
32. Чебыкин А. Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности / А. Я. Чебыкин. — Одесса, 1982. — 168 с.

## 12. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Електронна бібліотека НПН України <http://lib.iitta.gov.ua>
3. Веб-сторінка аспірантури і докторантури УМО: <http://umo.edu.ua/postgraduate-postdoctoral>
4. Веб-сторінка кафебри психології управління: <http://umo.edu.ua/institutes/cippo/struktura/kafedra-psikhologhiji>
5. Офіційні сайти періодичної літератури:

Назва журналу	Офіційний сайт
Актуальні проблеми психології	<a href="http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv">http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv</a>
Вісник післядипломної освіти серія «соціальні та поведінкові науки»	<a href="http://umo.edu.ua/serija-socialjni-ta-povedinkovi-nauki">http://umo.edu.ua/serija-socialjni-ta-povedinkovi-nauki</a>
Актуальні питання сучасної психології	<a href="http://library.sspu.sumy.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii_1_2015.pdf">http://library.sspu.sumy.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii_1_2015.pdf</a>
Experimental Psychology	<a href="https://us.hogrefe.com/products/journals/experimental-psychology#c4338">https://us.hogrefe.com/products/journals/experimental-psychology#c4338</a>
International Journal of Science and Research (IJSR)	<a href="https://www.ijsr.net/index.php">https://www.ijsr.net/index.php</a>
American Psychologist	<a href="https://www.apa.org/pubs/journals/amp/">https://www.apa.org/pubs/journals/amp/</a>
Экспериментальная психология	<a href="https://psyjournals.ru/exp/">https://psyjournals.ru/exp/</a>

6. Офіційні сайти державних та міжнародних установ:

<i>Назва</i>	<i>Офіційний сайт</i>
Верховна Рада України	<a href="http://www.portal.rada.gov.ua">www.portal.rada.gov.ua</a>
Кабінет Міністрів України	<a href="http://www.kmu.gov.ua">www.kmu.gov.ua</a>
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України	<a href="http://psychology-naes-ua.institute/">http://psychology-naes-ua.institute/</a>
Інститут соціальної і політичної психології НАПН України	<a href="http://naps.gov.ua/ua/structure/institutions/polit_psychology/">http://naps.gov.ua/ua/structure/institutions/polit_psychology/</a>
Центр перспективних соціальних досліджень	<a href="http://www.cpsr.org.ua">www.cpsr.org.ua</a>

7. Соціальні мережі для співпраці вчених усіх наукових дисциплін:

- Academia.edu: <https://www.academia.edu/>
- ResearchGate: <https://www.researchgate.net/>
- Соціальні мережі науковців (Scientific Social Community): <https://www.science-community.org/uk>
- Українські науковці в світі (Ukrainian Scientists Worldwide): <https://www.science-community.org/uk>