

Силабус навчальної дисципліни



Психологія особистісної саморегуляції науковця

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

Компонент освітньо-наукової програми: дисципліна вільного вибору аспіранта

Обсяг : 90 год./ 3 кред. ЄКТС

Рік навчання: I, семестр: I, II

Викладач

ППП

А. С. Москальова, к. психол. наук, доцент, професор кафедри психології управління ЦПО ДЗВО «УМО»

Контактна адреса:

e-mail: moskalla@ukr.net

Консультації

здійснюються за запитом здобувачів F2F або за контактною адресою

Анотація навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія особистісної саморегуляції науковця» є однією з базових дисциплін освітньої складової підготовки здобувачів PhD у результаті опанування якої розвинути здатність застосовувати основи психології особистісної саморегуляції, чинників і тенденції функціонування й розвитку особистості, розробляти та реалізувати проект власного експериментального дослідження відповідно до обраної теми дисертації.

Мета та завдання навчальної дисципліни : 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.

Структура курсу

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

Технологічна картка опанування навчальної дисципліни

№ з/п /год.	Теми та форми занять	Зміст занять і навчальних завдань	Форми контролю
Змістовий модуль 1. Зміст та основні засади саморегуляції особистості			
Тема 1. Теоретичні основи саморегуляції особистості			
1.1	Лекція (2 год.)	Висвітлення та обговорення питань: 1.Теоретичні підходи вивчення проблеми саморегуляції особистості. 2.Структура саморегуляції. 3. Форми прояву саморегуляції. Функції саморегуляції.	Спостереження за активністю здобувачів PhD при обговоренні питань
1.2	Практичне заняття (2 год.)	Аналіз рівнів психічної саморегуляції. Біологічні і фізіологічні (психофізіологічні) засоби регуляції життєдіяльності особистості.	Спостереження за активністю здобувачів PhD
1.3	Самостійна робота (6 год.)	Опрацювання теоретичних питань 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. Індивідуально-дослідницьке завдання: Надати характеристику теоріям саморегуляції: рівнева концепція побудови рухів (Н. Бернштейн); концепція функціональної системи (П. Анохіна): виокремити спільне і відмінності.	Усне опитування Усне опитування
Тема 2. Психологічні концепції саморегуляції особистості			
2.1	Лекція (2 год.)	Висвітлення та обговорення питань: 1.Психологічні концепції та модель саморегуляції. 2.Характеристика концепцій: усвідомленого регулювання діяльності О. Конопкіна; регуляторного досвіду людини О. Осницького. 3. Концепція життєвих орієнтацій О. Коржової; когнітивно-динамічний підхід до поведінки людини Ж. Нюттена; ситуаційна модель мотивації К. Левіна.	Спостереження за активністю здобувачів PhD Усне опитування
2.2.	Практичне заняття (2 год.)	Аналіз психоаналітичних теорій регуляції	Усне опитування

2.3.	Самостійна робота (6 год.)	<p>поведінки. Класичний аналіз (З. Фрейд).</p> <p><i>Опрацювання теоретичних питань</i> Модель контролю поведінки Л. Пулккінен. Психоаналітичні теорії регуляції поведінки. Его-психологія Х. Хартмана і адаптація в суспільстві. Раціонально-емотивна теорія А. 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 специфіки наукової діяльності, з огляду на психологічні особливості науковця та психологічної підготовки доктора філософії в галузі психології.</p>	Виклад матеріалу на задану тему в письмовому вигляді
Модульний контроль			тести
Змістовий модуль 2.			
Особистісна саморегуляція і психологічне здоров'я науковця			
Тема 3. Сутність і основні індикатори психологічного здоров'я дорослої особистості			
3.1	Лекція (2 год.)	<p><i>Висвітлення та обговорення питань:</i> 1.Поняття «психологічне здоров'я», його види та критерії. 2.Структура психологічного здоров'я та характеристика його складових. 3.Емоційна зрілість як індикатор психологічного здоров'я.</p>	Спостереження за активністю здобувачів PhD при обговоренні питань
3.2	Практичне заняття (2 год.)	Аналіз теоретичних уявлень про здоров'я суспільства Виокремити основні ознаки здорової особистості у психологічному вимірі.	Усне опитування
3.3	Самостійна робота(8 год.)	<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>	Усне опитування Усне опитування
Тема 4. Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я науковця			
4.1	Практичне заняття (2 год.)	Аналіз психологічних особливостей підвищення фізичного, психічного та соціального здоров'я науковця.	Спостереження за активністю здобувачів PhD при виконанні завдань

4.2	Самостійна робота (10 год.)	<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 особистості 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>Усне опитування</p> <p>Виклад матеріалу на задану тему в письмовому вигляді</p>
Тема 5. Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я науковця як основа його благополуччя			
5.1	Лекція (2 год.)	<p><i>Висвітлення та обговорення питань:</i> 1 Роль особистісної саморегуляції як основи психологічного здоров'я науковця. 2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних та вітчизняних дослідників. 3. Зміст та показники особистісного благополуччя науковців.</p>	Спостереження за активністю здобувачів PhD при обговоренні питань
5.2	Практичне заняття (4 год.)	Аналіз впливу особистісної саморегуляції в подоланні стресу, професійного стресу, виснаження, професійного вигорання як запорука суб'єктивного благополуччя.	Спостереження за активністю здобувачів PhD при виконанні завдань
5.3	Самостійна робота (10 год.)	<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</p>	<p>Усне опитування</p> <p>Усне опитування</p> <p>Виклад матеріалу на задану тему у відповідних підрозділах дисертаційного дослідження</p>

		і створення умов для поліпшення власного здоров'я.	
	Модульний контроль		тести
	Змістовий модуль 3. Основні методи, прийоми та техніки розвитку особистісної саморегуляції як інструмент підтримання психологічного здоров'я		
	Тема 6. Методи та прийоми особистісної саморегуляції.		
6.1	<i>Лекція (2 год.)</i>	<i>Висвітлення та обговорення питань:</i> 1. Класифікація методів саморегуляції 2. Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я особистості. 3. Управління психічними станами особистості за допомогою переключення уваги.	
6.2	<i>Практичне заняття (4 год.)</i>	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».	
6.3	<i>Самостійна робота (6 год.)</i>	<i>Опрацювання теоретичних питань.</i> Проаналізувати основні проблеми застосування методів саморегуляції у психології та застосування їх у практиці для збереження здоров'я. <i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Визначити найефективніші методи саморегуляції.	
	Тема 7. Техніки особистісної саморегуляції емоційних порушень здоров'я		
7.1	<i>Лекція (2 год.)</i>	<i>Висвітлення та обговорення питань:</i> 1. Характеристика та використання дихальних технік (дихальні техніки з заспокійливим ефектом, дихальні техніки з тонізуючим ефектом тощо). 2. Техніка Вільного дихання.	Усне опитування
7.2	<i>Практичне заняття (2 год.)</i>	Аналіз аутогенної техніки Проведення процедури «Шість основних вправ аутогенного тренування» з метою виявлення ознак, які призводять до самонавіювання.	
	<i>Самостійна робота (8 год.)</i>	<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.	Виклад матеріалу на задану тему в письмовому вигляді
2.	Тема 8. Специфіка використання мотиваційних технік у саморегуляції науковця		
8.1	<i>Практичне заняття (2 год.)</i>	<i>Висвітлення та обговорення питань:</i> 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.	Спостереження за активністю здобувачів PhD при обговоренні питань Усне опитування
8.2	<i>Самостійна робота (6 год.)</i>	<i>Опрацювання теоретичних питань.</i> Методи особистісної саморегуляції в напружених, важких умовах життєдіяльності. Профілактика втоми. Релаксуюче тренування з наступним аутотренінгом за Г. Горбуновим. Аналіз видів особистісної саморегуляції науковцями. <i>Індивідуально-дослідницьке завдання:</i> Підібрати релаксаційні та медитативні техніки для зняття або зниження нервової втоми, пов'язаних з емоційною напругою науковців.	Усне опитування Виклад матеріалу на задану тему в письмовому вигляді

Контроль і оцінювання результатів навчання

Загальна характеристика видів навчальної роботи здобувачів PhD та особливостей контролю за якістю їх виконання.

Аудиторні заняття передбачають активну участь здобувачів PhD в освітньому процесі: в проблемних лекціях діалогової природи та практичних заняттях, які проводяться переважно з використанням активних та інтерактивних методів і мають творчий характер. Відповідно *поточний контроль спрямований* на оцінювання участі здобувачів PhD в обговоренні проблемних ситуацій та виконання завдань, глибину і змістову наповнюваність суджень, здатність до осмислення, узагальнення та здобуття нового знання в обраній спеціальності.

Самостійна робота здобувачів PhD є основним засобом опанування змісту навчальної

дисципліни у вільний від обов'язкових занять час, її зміст визначається робочою навчальною програмою та завданнями до теми.

У межах самостійної роботи виконуються *індивідуально-дослідницькі завдання*, що спрямовані на формування і розвиток практичних умінь застосовувати набуті знання з питань особистісної саморегуляції науковця у процесі самостійного дослідження актуальних проблем психології особистісного, соціального та організаційного розвитку відповідно до мети і завдань дисертаційної роботи.

Окремі *звіти про самостійну роботу* не надаються. Результати опанування відповідного матеріалу перевіряються під час модульного та підсумкового контролю знань.

Під час опанування навчальної дисципліни передбачено можливість консультативної допомоги з боку викладача за потреби і запитом з боку здобувачів PhD (F2F або в режимі онлайн чи офлайн).

Підсумковий контроль – екзамен, в якому передбачено відповідь на три теоретичні питання і одне практичне, пов'язане із практичними аспектами застосування експериментального методу у власному дисертаційному проекті.

Принципи, критерії, процедура та шкала оцінювання

Основними *принципами* оцінювання результатів опанування навчальної дисципліни є такі принципи:

- об'єктивності (оцінка має відповідати істинній якості та кількості засвоєних знань, компетентностей і результатів навчання);
- прозорості (максимальній ясності та відкритості процедури, критеріїв і шкал оцінювання результатів навчання);
- систематичності (перевірка якості опанування навчальної дисципліни здійснюється систематично, за кожною темою і модулем, а також відвідуванням занять, ступенем активності під час навчання і вчасним виконанням навчальних завдань);
- дієвості (корекція та вдосконалення, за потреби, компетентностей і результатів навчання відповідно до вимог освітньо-наукової програми);
- індивідуального підходу (об'єктивна і справедлива оцінка відповідно до зусиль, затрачених здобувачем PhD, дотриманням ним вимог академічної доброчесності та реальних результатів навчання);
- педагогічного оптимізму (зорієнтованість оцінювання на пошук особистісних ресурсів здобувача PhD у контексті успішного опанування навчальної дисципліни, стимулювання нових досягнень у навчальній роботі) тощо.

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 під час розв'язання індивідуально-дослідницьких завдань;

Оцінювання результатів усіх форм контролю передбачено у 100-бальній шкалі

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на практичних заняттях, результати самостійної роботи, індивідуально-дослідницьких завдань здобувачів PhD) 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 (форматування, висновки тощо);

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

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

Остаточна оцінка за результати опанування навчальної дисципліни розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Опитування під час занять – усно	10
Модуль 1 (теми 1-2) – модульний контроль (тести), аналіз проблеми дослідження особистісної саморегуляції особистості науковця	10
Модуль 2 (теми 3-5) – модульний контроль (тести), аналіз програми розвитку здатності до особистісної саморегуляції психологічного здоров'я особистості науковця як основи їхнього благополуччя	20
Модуль 3 (теми 6-8) – модульний контроль (тести), аналіз фрагменту формульовального етапу емпіричного дослідження з використання аутогенного тренування.	20
Екзамен (теми 1-8) – теоретичні питання, презентація одного із аспектів застосування методів особистісної саморегуляції науковця у процесі виконання власного дисертаційного проекту	40

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

Політика навчальної дисципліни

Політика щодо академічної доброчесності

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на *засадах академічної доброчесності* – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

Щодо академічної доброчесності здобувачів PhD йдеться про самостійне виконання навчальних завдань; обов'язкове посилання на джерела інформації у разі використання ідей,

розробок, тверджень, відомостей від інших осіб; надання достовірної інформації про результати власної наукової діяльності. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час виконання навчальних завдань та екзамену заборонені (в т.ч., із використанням мобільних девайсів).

За порушення академічної доброчесності здобувачі PhD можуть бути притягнені до такої *академічної відповідальності*: повторне проходження оцінювання; повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти, позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання тощо.

Політика щодо відвідування занять

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем навчальної дисципліни.

Політика щодо термінів виконання завдань і перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання екзамену відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (зокрема, лікарняний лист).

Політика щодо правил поведінки на заняттях

Здобувачі PhD беруть активну участь у всіх заняттях: обговорюють проблемні ситуації, запропоновані викладачем на лекціях, у режимі діалогу /полілогу; активно включаються і за потреби ініціюють спільну (групову роботу) під час практичних занять; виконують всі навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми.

Спілкування учасників освітнього процесу (викладач, здобувачі PhD) відбувається на засадах партнерських стосунків, взаємопідтримки, взаємодопомоги, толерантності та поваги до особистості кожного, спрямованості на здобуття істинного наукового знання.

11. Рекомендована література

11.1. Базова література:

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія / М. Й. Боришевський. – Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012 – 608 с.
2. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія / О. П. Макаревич. – К. : Оріяни, 2001. – 223с.
3. Моросанова В. И. Психология саморегуляции: учеб. пособ. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2012. — 280 с.

11.2. Додаткова література

3. Бодров В. А. Развитие учения о профессиональном утомлении человека / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2010. –Т. 31. – № 5. – С. 79 –89.
4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: Речь, 2006. – 523 с.
5. 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.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания : Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
7. Волков А. М. Деятельность: структура и регуляция. Психологический анализ / А. М. Волков, Ю. В. Микадзе, Г. Н. Солнцева. – М. : МГУ, 1987. – 216 с.
8. 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.
9. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников / – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 142 с.

10. Киричук О. В. Рівні саморегуляції в системі діяльностей 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. .
11. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект /О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
12. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб. Речь, 2005. – 222 с.
13. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич //За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ —Вежа; Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430с.
14. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал /Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
15. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога).
16. Миславський Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю. А Миславський. – М. : Педагогика, 1991. – 152 с.
17. Моросанова В. И. Саморегуляция и самосознание субъекта /В. И. Моросанова, Е. А. Аронова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 1. – С. 14 –23.
18. 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.
19. Никуленкова О.Е. Личностная саморегуляция как компонент психологической готовности к деятельности // Научное и образовательное пространство: перспективы развития : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 янв. 2017 г.). В 2 т. Т. 2 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 34-38. – ISBN 978-5-9909609-6-1.
20. Ніконенко Ю. Визначення психічного та психологічного здоров'я / Ю. Ніконенко. Клінічна психологія. Київ: КНТ, 2016. 369 с. https://pidruchniki.com/88742/psihologiya/viznachennya_psihichnogo_psihologichnogo_zdorovya
21. Поведений и саморегуляция человека в условиях стресса/ В. П. Маришук, В. И. Едокимов. – М.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
22. Прохоров А. О. Технологии психической саморегуляции / А. О. Прохоров. – Х. : Гуманитарний Центр, 2017. – 300с.
23. Психология здоровья / М, Б. Алиева, А. М. Бейбутова, Г. Р. Чубанова, А. А. Цахаева. — Киев : Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017. – С. 100.
24. Психология саморегуляции: практикум : учеб. пособ. спец. «Психология» / сост. Т. Г. Волкова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 80 с.
25. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2005. – 278 с.
26. Сокольская М. В. Личностное здоровье профессионала : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.03 / Сокольская Марина Вячеславовна; [Место защиты: Гос. образов. учрежд. высш. проф. образов. Дальневосточный гос. ун-т путей сообщения]. – Хабаровск, 2012. – 705 с.
27. Сыманюк Э. Э. Психология профессионально-обусловленных кризисов / Э. Э. Сыманюк. – М. – Воронеж : Изд-во НПО «Модэк», 2004. – 320 с.
28. Титаренко Т.М. Жизненный мир личности: структурно-генетический подход: дис. ...д-ра псих.наук: 19.00.01. – АПН Украины, Институт психологи. – К., 1994. . – 305 с.
29. Шагивалеева Г. Р. Основы психической саморегуляции: учеб. пособ. / Г. Р. Шагивалеева, В. Р. Бильданова. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2006. – 41с.

12. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua>

2. Електронна бібліотека НПП України <http://lib.iitta.gov.ua>
3. Репозитарій електронних освітніх ресурсів ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
<http://umo.edu.ua/scientific-library/depozitary>
4. Веб-сторінка аспірантури і докторантури УМО: <http://umo.edu.ua/postgraduate-postdoctoral>
5. Веб-сторінка кафедри психології управління:
<http://umo.edu.ua/institutes/cippo/struktura/kafedra-psikhologhiji>
6. Офіційні сайти періодичної літератури:

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

7. Офіційні сайти державних та міжнародних установ:

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

8. 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>