

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

Кафедра педагогіки та психології управління соціальними системами імені
акад. І.А. Зязюна

**КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ДИСЦИПЛІНИ**

ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

рівень вищої освіти третій (освітньо-науковий)
перший (бакалаврський) / другий (магістерський) / третій (освітньо-
науковий)

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

освітня програма Психологія

вид дисципліни спеціальна (фахова) підготовка, вибіркова
(загальна підготовка / професійна підготовка; обов'язкова/вибіркова)

форма навчання денна, заочна

Харків – 2024 рік

Навчально-методичні матеріали лекцій

План лекційних занять

Тема	Кількість годин
Тема 1. Саморегуляція як психологічна проблема	4
Тема 2. Теорії саморегуляції	4
Тема 3. Психодіагностика саморегуляції	4
Тема 4. Методи розвитку саморегуляції особистості	4
Тема 5. Техніки і прийоми корекції свідомого контролю психічного стану.	4

Тема 1 Поняття саморегуляції у психології. Психологічне визначення сутності саморегуляції. Завдання психології саморегуляції. Історичний нарис та сучасний стан проблеми саморегуляції у психології. Саморегуляція як психологічна проблема. Саморегуляція та регуляція діяльності. Саморегуляція психічних станів, поведінки та діяльності. Завдання психології саморегуляції. Історія розвитку психології саморегуляції. Саморегуляція у класичній психології. Саморегуляція у неklasичній психології. Саморегуляція у постнеklasичній психології.

Рекомендована література:

1. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
2. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. К., 1990. 45 с.
3. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с
4. Фоменко К.І. Кузнєцов М.А. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-спортивної діяльності. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
5. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

Тема 2 Теорії саморегуляції. Соціально-когнітивні теорії саморегуляції. Соціально-когнітивний підхід (Барі Циммерман). Тріадна дефініція саморегуляції. Ієрархічний підхід (Charles Carver, Michael Scheier). Мотиваційні теорії саморегуляції. Теорія контролю за дією Ю. Куля, модель «Рубікона» Х. Хекхаузена у співавторстві з Ю. Кулем та П. Головітцером, теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Ресурсні моделі саморегуляції. «Модель сили ресурсів» (Strength model) Р. Бауместейстера, Б. Шмейчеля і К. Вогс. Структурно-функціональні моделі регуляції. Концептуальна модель регуляторного досвіду людини О.К. Осницького.

Рекомендована література:

1. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
2. 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.
3. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. К., 1990. 45 с.
4. Крамченкова В. О., Фоменко К.І. Психодіагностика мотивації відмови від паління. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки : зб. наук. праць. 2016. № 1 (16). С. 105–111.
5. Москальова А.С. Саморегуляція як ефективний 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.
6. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2005. – 278 с.

Тема 3 Психодіагностика саморегуляції. Поняття індивідуальної саморегуляції. Поняття індивідуального стилю саморегуляції. Діагностика стильових особливостей саморегуляції та основні (типові) профілі саморегуляції.

Рекомендована література:

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. Крамченкова В. О., Фоменко К.І. Психодіагностика мотивації відмови від паління. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки : зб. наук. праць. 2016. № 1 (16). С. 105–111.
3. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Жданюк Л.О. Ставлення до навчання студентів з низьким рівнем академічної мотивації. Х.: Діса плюс, 2019. 154 с.
4. Фоменко К.І. Кузнєцов М.А. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-спортивної діяльності. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
5. Фоменко К.І. Психодіагностика мотиваційної сфери особистості молодшого школяра. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 55. 2017.
6. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
7. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56. 2017 С. 242-256.

Тема 4 Психотехнології саморегуляції: можливості застосування у програмах психологічного супроводу. Форми організації навчання навичкам психічної саморегуляції. Загальна характеристика методів психологічної саморегуляції як напряму профілактики та корекції професійного стресу.

Класифікація методів безпосереднього впливу на функціональний стан людини. Формування внутрішніх засобів самоуправління станом як провідна особливість методів психологічної саморегуляції.

Рекомендована література:

1. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
2. 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.
3. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. К., 1990. 45 с.
4. Крамченкова В. О., Фоменко К.І. Психодіагностика мотивації відмови від паління. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки : зб. наук. праць. 2016. № 1 (16). С. 105–111.
5. 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.
6. Москальова А.С. Саморегуляція як ефективний 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.
7. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с
8. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2005. – 278 с.

9. Блінов О. А., Мороз І. В. Самоосвіта та психічна саморегуляція як ресурси розвитку людини. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023.

10. Надьон В., Скрипник Н. СТРАТЕГІЇ КОНКУРЕНЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2022. № 66. С. 185–197.

11. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму / Ю. Ахтирська та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 83–93.

12. Фурс О. ПРОФЕСІЙНА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ МО УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ЇХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 52, № 2. С. 135–145.

13. Baumeister, R.F., Bratslavskiy, E., Muraven, M., & Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.

14. Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Kruger, J.I., & Vohs, K.D. (2003) Does high self esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44 p.

Тема 5 Техніки і прийоми корекції свідомого контролю психічного стану. Дихальні техніки саморегуляції. Характеристика релаксації. Гіпотези про характер зв'язку релаксації з перехідними фазами від сну до бадьорості. Можливості застосування релаксаційних станів для оптимізації негативних функціональних станів у стресових умовах діяльності. Нервово-м'язова релаксація, основи методу. Принципи побудови вправ.

Рекомендована література:

1. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. К., 1990. 45 с.

2. Москальова А.С. Саморегуляція як ефективний 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.
3. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с
4. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.
5. Надьон В., Скрипник Н. СТРАТЕГІЇ КОНКУРЕНЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2022. № 66. С. 185–197.
6. Baumeister, R.F., Bratslavskiy, E., Muraven, M., & Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
7. Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Kruger, J.I., & Vohs, K.D. (2003) Does high self esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44 p.
8. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1982). Control theory: A useful conceptual frameworf for personality-social, clinical and health psychology. *Psuchological Bulletin*, 92, 111-135.
9. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1981). Attention to self-regulation: A control theory approach to human behavior. New York: Springer-Verlag.
10. Fomenko K. Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. *Наука і освіта*. 2017. №11. С. 98-104. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-13>.
11. Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-regulation: How and why people reach (and fail to reach) their goals. In C. Sedikides & S. J. Spencer (Eds.), *The self* (pp. 139–162). Psychology Press.

Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу аспірантів

Самостійна робота аспірантів (СР) займає провідне місце у системі сучасної вищої освіти. З усіх видів навчальної діяльності СР значною мірою забезпечує формування самостійності як провідної риси особистості аспіранта.

Самостійна робота завершує завдання усіх інших видів навчальної діяльності. Адже знання, що не стали об'єктом власної діяльності, не можуть вважатися дійсним надбанням людини. Тому СР має навчальне, особисте та суспільне значення.

Навчальна діяльність характеризується суб'єктністю, активністю, предметністю, цілеспрямованістю, наявністю структури та змісту.

Особливими ознаками самостійної навчальної діяльності є такі:

- зміни самого суб'єкта;
- залежність від рівня розвитку аспіранта та опора на досягнутий рівень розвитку;
- засвоєння загальних способів дій та наукових понять;
- передумання загальних засобів дій вирішенню завдань;
- залежність змін психічних властивостей та поведінки тих, хто навчається, від результатів їх власних дій.

Виконання самостійної роботи передбачає:

1. Опрацювання навчальної літератури за допомогою бібліотеки університету, мережі Інтернет.
2. Вивчення навчального матеріалу, який дається для самостійної роботи.
3. Засвоєння знань, видів та способів діяльності в конкретній предметній галузі.
4. Самоперевірка засвоєних знань за допомогою представлених питань.

За необхідності можна отримати індивідуальну консультацію викладача щодо виконання самостійної роботи. Для цього на кафедрі кожного семестру розробляється графік консультацій викладачів.

Завдання самостійної роботи:

1. Візуалізація
2. Прогресивна м'язова релаксація
3. Нормалізація дихання
4. Самонавіювання
5. Цілепокладання
6. Діагностика та корекція ургентної залежності та прокрастинації
7. Аутогенне тренування.
8. Тайм-менеджмент

Оцінювання виконання даних самостійних завдань: за кожне завдання можна отримати максимально 5 балів. Виконання завдань буде оцінюватися за критеріями: обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання.

Самостійна робота по кожній темі також включає: опрацювання та аналіз лекційного матеріалу та підготовка до практичних занять.

Література для самопідготовки:

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. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.

3. 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.

4. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. К., 1990. 45 с.

5. Крамченкова В. О., Фоменко К.І. Психодіагностика мотивації відмови від паління. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки : зб. наук. праць. 2016. № 1 (16). С. 105–111.

6. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Жданюк Л.О. Ставлення до навчання студентів з низьким рівнем академічної мотивації. Х.: Діса плюс, 2019. 154 с.

7. 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.

8. Москальова А.С. Саморегуляція як ефективний 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.

9. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с

10. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2005. – 278 с.

11. Фоменко К.І. Кузнєцов М.А. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-спортивної діяльності. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

12. Фоменко К.І. Психодіагностика мотиваційної сфери особистості молодшого школяра. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 55. 2017.

13. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

14. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56. 2017 С. 242-256.

15. Блінов О. А., Мороз І. В. Самоосвіта та психічна саморегуляція як ресурси розвитку людини. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023.

16. Лукова С., Коломійцев Г. САМОРЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 65. С. 154–159.

17. Надьон В., Скрипник Н. СТРАТЕГІЇ КОНКУРЕНЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2022. № 66. С. 185–197.

18. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму / Ю. Ахтирська та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 83–93.

19. Фурс О. ПРОФЕСІЙНА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ МО УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ЇХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 52, № 2. С. 135–145.

20. Хміляр О. Ф. ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ СОЛДАТА. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 71–79.

21. Sobolnikov V. V. The matter of mental transformation of logos. *Ukrainian Society*. 2021. Vol. 76, no. 1. P. 41–48. URL: <https://doi.org/10.15407/socium2021.01.041> (date of access: 07.09.2024).

22. Baumeister, R.F., Bratslavskiy, E., Muraven, M., & Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.

23. Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Kruger, J.I., & Vohs, K.D. (2003) Does high self esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44 p.

24. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.

25. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1981). Attention to self-regulation: A control theory approach to human behavior. New York: Springer-Verlag.

26. Fomenko K. Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. *Наука і освіта*. 2017. №11. С. 98-104. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-13>.

27. Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-regulation: How and why people reach (and fail to reach) their goals. In C. Sedikides & S. J. Spencer

(Eds.), *The self* (pp. 139–162). Psychology Press.

Методичні рекомендації/навчально-методичні матеріали до проведення практичних занять

План практичних занять

Тема	Кількість годин
Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я особистості	4
Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я як основа благополуччя	4
Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я.	4
Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації особистості	4
Техніки особистісної саморегуляції емоційних порушень здоров'я	4

Зміст та практичні завдання до занять

Практичне заняття 1 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.

Практичне завдання: Аналіз психологічних особливостей підвищення фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Практичне заняття 2 Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я як основа благополуччя. Роль особистісної саморегуляції як основа психологічного здоров'я особистості науковця. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.

Практичне завдання: Аналіз впливу особистісної саморегуляції в подоланні стресу, професійного стресу, виснаження, професійного вигорання як запорука суб'єктивного благополуччя.

Практичне заняття 3 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.

Практичне завдання: 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 за допомогою мимовільної візуалізації, метод саморегуляції з допомогою техніки «якоріння».

Практичне заняття 4 Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації особистості. Особливості особистісної саморегуляції в діяльності науковця. Види особистісної 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.

Практичне завдання: 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.

Практичне заняття 5 Техніки особистісної саморегуляції емоційних порушень здоров'я. 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.

Практичне завдання: Аналіз аутогенної техніки. Проведення процедури «Шість основних вправ аутогенного тренування» з метою виявлення ознак, які призводять до самонавіювання.

Рекомендовані джерела:

Література для самопідготовки:

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. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
3. 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.
4. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. К., 1990. 45 с.
5. Крамченкова В. О., Фоменко К.І. Психодіагностика мотивації відмови від паління. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки : зб. наук. праць. 2016. № 1 (16). С. 105–111.
6. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Жданюк Л.О. Ставлення до навчання студентів з низьким рівнем академічної мотивації. Х.: Діса плюс,

2019. 154 с.

7. 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.

8. Москальова А.С. Саморегуляція як ефективний 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.

9. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с

10. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2005. – 278 с.

11. Фоменко К.І. Кузнєцов М.А. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-спортивної діяльності. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

12. Фоменко К.І. Психодіагностика мотиваційної сфери особистості молодшого школяра. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 55. 2017.

13. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

14. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56. 2017 С. 242-256.

15. Блінов О. А., Мороз І. В. Самоосвіта та психічна саморегуляція як ресурси розвитку людини. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного*

життя. 2023.

16. Лукова С., Коломійцев Г. САМОРЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 65. С. 154–159.

17. Надьон В., Скрипник Н. СТРАТЕГІЇ КОНКУРЕНЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2022. № 66. С. 185–197.

18. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму / Ю. Ахтирська та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 83–93.

19. Фурс О. ПРОФЕСІЙНА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ МО УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ЇХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 52, № 2. С. 135–145.

20. Хміляр О. Ф. ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ СОЛДАТА. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 71–79.

21. Sobolnikov V. V. The matter of mental transformation of logos. *Ukrainian Society*. 2021. Vol. 76, no. 1. P. 41–48. URL: <https://doi.org/10.15407/socium2021.01.041> (date of access: 07.09.2024).

22. Baummeister, R.F., Bratslavskiy, E., Murraven, M., & Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.

23. Baummeister, R.F., Campbell, J.D., Kruger, J.I., & Vohs, K.D. (2003) Does high self esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44 p.

24. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1982). Control theory: A useful conceptual frameworf for personality-social, clinical and health psychology. *Psuchological Bulletin*, 92, 111-135.

25. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1981). Attention to self-regulation: A control theory approach to human behavior. New York: Springer-Verlag.
26. Fomenko K. Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. *Hayka i osvita*. 2017. №11. С. 98-104. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-13>.
27. Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-regulation: How and why people reach (and fail to reach) their goals. In C. Sedikides & S. J. Spencer (Eds.), *The self* (pp. 139–162). Psychology Press.

Навчально-методичні матеріали для поточного й підсумкового контролю

Організація процедури оцінювання

Підсумкова оцінка по дисципліні вираховується як сума балів поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль включає оцінювання:

- активності під час аудиторних занять
- виконання завдань самостійної роботи
- виконання практичних завдань
- поточного тестування засвоєння матеріалу дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який передбачає усну відповідь по екзаменаційному білету. Екзаменаційний білет включає два теоретичні питання та одне практичне завдання. Вибір номеру екзаменаційного білету та номеру практичного завдання здійснюється випадковим чином (спочатку обирається білет, в якому зазначено два теоретичні питання, потім обирається номер практичного завдання). Після отримання білету та практичного завдання, аспіранти мають можливість підготуватись до відповіді протягом 20 хвилин. Після вислуховування всіх відповідей аспірантів оголошуються оцінки за екзамен та підсумкова оцінка по дисципліні. Підсумкова оцінка вносяться у Відомість обліку успішності. Відомість передається в аспірантуру у день проведення екзамену.

Зразок екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”

Кафедра: *педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад.*

І.А. Зязюна

Спеціальність *053 – «Психологія»*

Освітня програма *Психологія*

Навчальна дисципліна *Психологія професіоналізму*

Семестр *III*

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ №

1. Проблема психічної саморегуляції в українських дослідженнях.
2. Психологічна підготовка до діяльності. Оптимізація режимів праці і відпочинку
3. Практичне завдання

Здобувач, який не погоджується з оцінкою, отриманою під час підсумкового контролю, має право звернутися до апеляційної комісії у день оголошення результатів оцінювання. Апеляція має бути розглянута на засіданні апеляційної комісії не пізніше наступного дня після її подання. Здобувач, який подав апеляцію, має право бути присутнім при розгляді своєї заяви. Апеляційна комісія створюється розпорядженням директора інституту.

Докладно процес апеляції описаний у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» (https://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/wp-content/uploads/sites/43/2024/01/Polozhennya_pro_organizatsiyu_osvitnogo_protseesu_29_11_2023.pdf).

Підсумкова оцінка по дисципліні розраховується як сума балів:

Види діяльності	Бали
Тема 1	
Аудиторна робота: Поняття саморегуляції у психології. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Особистісна саморегуляція як чинник забезпечення психічного здоров'я науковця.	4
Самостійна робота: Візуалізація, прогресивна м'язова релаксація	5
Тема 2	
Аудиторна робота: Теорії саморегуляції. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Особистісна саморегуляція психологічного здоров'я як основа благополуччя	4
Самостійна робота: аутогенне тренування	5
Тема 3	
Аудиторна робота: Психодіагностика саморегуляції. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я.	4
Самостійна робота: Самонавіювання. Нормалізація дихання.	5
Тема 4	
Аудиторна робота: Психотехнології саморегуляції: можливості застосування у програмах психологічного супроводу. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Специфіка використання мотиваційних технік у самореалізації особистості	4
Самостійна робота: цілепокладання. Тайм-менеджмент	5
Тема 5	
Аудиторна робота: Техніки і прийоми корекції свідомого контролю психічного стану. Оцінюється активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Техніки особистісної саморегуляції емоційних порушень здоров'я.	4
Самостійна робота: Діагностика та корекція ургентної залежності та	5

прокрастинації	
Поточне опитування щодо результатів опрацювання лекційного матеріалу	20
Підсумковий контроль: Екзамен	30
Всього	100

Докладний зміст завдань самостійної роботи та практичних завдань на заняттях наведено у розділах «Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу аспірантів» та «Методичні рекомендації/навчально-методичні матеріали до проведення практичних занять».

Виконання завдань під час практичних занять та самостійної роботи **оцінюється за критеріями:** обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання. У випадку відсутності аспіранта на практичному занятті за поважних причин, він має можливість виконати завдання самостійно.

Поточне тестування оцінюється за критеріями правильності відповідей. Для підготовки до поточного оцінювання аспіранти можуть використати контрольні питання по дисципліні, наведені нижче.

Критерії оцінювання підсумкового екзамену:

Критерії оцінювання	Бали
Глибоке знання навчального матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Можуть бути незначні неточності	20-18
Глибокий рівень знань в обсязі обов'язкового матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Відповіді можуть містити певні неточності	17-15
Міцні знання матеріалу, що вивчається, та його практичного застосування. Відповіді можуть бути не повними, з незначними помилками	14-12
Знання основних фундаментальних положень. Відповіді містять деякі помилки.	9-11
Знання основних фундаментальних положень матеріалу. Незнання окремих (непринципових) питань з матеріалу дисципліни	6-8
Знання та вміння фрагментарні, слабкі	3-5
Відсутність знань значної частини матеріалу	0-2

Аспіранти мають можливість підготуватись до екзамену по контрольним питанням до дисципліни та практичним завданням підсумкового контролю.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ:

1. Розкрийте проблему психічної саморегуляції.

2. Поясніть фізіологічні основи саморегуляції.
3. Проаналізуйте види психічної саморегуляції.
4. Розкрийте проблему саморегуляції особистості. Основні параметри саморегуляції особистості.
5. Дослідіть проблему саморегуляції діяльності. Види саморегуляції діяльності.
6. Розкрийте соціально-когнітивний підхід до саморегуляції (Барі Циммерман).
7. Обґрунтуйте тріадну модель саморегуляції А. Бандури.
8. Проаналізуйте ієрархічний підхід до саморегуляції Карло Карфера і Міхаеля Шайера.
9. Розкрийте саморегуляції діяльності у теорії Р. Райана і Е. Десі.
10. Обґрунтуйте концепцію контролю за дією Юліуса Куля.
11. Проаналізуйте модель «Рубікона» Х. Хекхаузена у співавторстві з Ю. Кулем та П. Головітцером.
12. Охарактеризуйте модель регуляції поведінки і емоційних станів Л. Пулкінена.
13. Дослідіть ресурсні моделі саморегуляції. «Модель сили ресурсів» (Strength model) Р. Баумстейстера, Б. Шмейчеля і К. Вогс.
14. Охарактеризуйте концептуальну модель регуляторного досвіду людини О.К. Осницького.
15. Проаналізуйте когнітивно-мотиваційну модель опанування стресом Р. Лазаруса.
16. Охарактеризуйте структурно-функціональні моделі саморегуляції діяльності (Б.Ф. Ломов, Д.А. Ошанін, О.А. Конопкін, В.А. Бодров, В.Д. Шадриков).
17. Проаналізуйте індивідуальний стиль саморегуляції за В.І. Моросановою.
18. Розкрийте ситуаційно-динамічну модель психічної регуляції професійної діяльності (А.А. Обознов).
19. Дослідіть психодіагностику індивідуально-стильових особливостей саморегуляції.
20. Дослідіть психодіагностику саморегуляції діяльності (навчальної, трудової, спортивної, творчої).

21. Охарактеризуйте психодіагностику вольових якостей особистості у контексті саморегуляції.
22. Дослідіть психодіагностику саморегуляції психоемоційних станів.
23. Поясніть психодіагностику копінг-стратегій особистості.
24. Розкрийте психопрофілактичний підхід до стрес-менеджменту.
25. Проаналізуйте синдром хронічної втоми та його профілактика.
26. Дослідіть емоційне вигорання, його психодіагностика та психокорекція.
27. Охарактеризуйте форми організації навчання навичкам психічної саморегуляції.
28. Обґрунтуйте загальну характеристику методів психологічної саморегуляції як напряму профілактики та корекції професійного стресу.
29. Обґрунтуйте класифікацію методів безпосереднього впливу на функціональний стан людини.
30. Поясніть формування внутрішніх засобів самоуправління станом як провідна особливість методів психологічної саморегуляції.
31. Проаналізуйте дихальні техніки саморегуляції.
32. Розкрийте характеристику релаксації. Гіпотези про характер зв'язку релаксації з перехідними фазами від сну до бадьорості.
33. Поясніть можливості застосування релаксаційних станів для оптимізації негативних функціональних станів у стресових умовах діяльності.
34. Розкрийте нервово-м'язову релаксацію, основи методу. Принципи побудови вправ.
35. Проаналізуйте аутогенне тренування. Історія методу, механізм дії та можливості застосування.
36. Охарактеризуйте самонавіювання.
37. Обґрунтуйте ідеомоторне тренування та сенсорна репродукція образів. Розкрийте шляхи використання у професійно-прикладній практиці.
38. Проаналізуйте медитацію та види її технік у програмах психологічного супроводу розвитку навичок самрегуляції.
39. Охарактеризуйте йогу, янтри і мантри як види психічної саморегуляції.

40. Розкрийте прийоми арт-терапії у психологічній саморегуляції.
41. Охарактеризуйте біологічний зворотній зв'язок та його види.
42. Охарактеризуйте візуалізацію.
43. Дослідіть психотехнології ресурсозбереження (технології постановки цілей, технологія планування, технологія покрокового просування, технологія успішної життєдіяльності).
44. Охарактеризуйте мотиваційно-вольові технології (самосугестія).
45. Обґрунтуйте метод систематичної десенсебілізації.
46. Поясніть метод саморегуляції через техніку "якоріння"
47. Обґрунтуйте технології самоконструювання у просторі психологічного часу.
48. Проаналізуйте технологію створення позитивного переживання досягнення.
49. Охарактеризуйте тайм-менеджмент та саморегуляцію.
50. Проаналізуйте психотехнології у роботі з ірраціональними ідеями.
51. Обґрунтуйте корекцію прокрастинації та ургентної залежності.
52. Охарактеризуйте психологічну підготовку до діяльності. Оптимізація режимів праці і відпочинку.
53. Охарактеризуйте спеціалізовану гімнастику.
54. Розкрийте роль функціональної музики на виробництві, у навчальній діяльності та спорті.
55. Поясніть принципи побудови комплексних програм навчання прийомам психологічної саморегуляції.

Перелік контрольних практичних завдань для екзамену:

1. Практичне завдання

Презентувати зміст методу десенсебілізації та його призначення

2. Практичне завдання

Презентувати метод ідеомоторного тренування та сенсорної репродукції образів.

3. Практичне завдання

Презентувати можливості застосування релаксаційних станів для оптимізації негативних функціональних станів у стресових умовах діяльності.

4. Практичне завдання

Презентувати загальну характеристику методів безпосереднього впливу на функціональний стан людини

5. Практичне завдання

Презентувати характеристику йоги як виду психічної саморегуляції.

Матеріали для підготовки:

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. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.

3. 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.

4. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я. К., 1990. 45 с.

5. Крамченкова В. О., Фоменко К.І. Психодіагностика мотивації відмови від паління. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки : зб. наук. праць. 2016. № 1 (16). С. 105–111.

6. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Жданюк Л.О. Ставлення до навчання студентів з низьким рівнем академічної мотивації. Х.: Діса плюс, 2019. 154 с.

7. 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.

8. Москальова А.С. Саморегуляція як ефективний 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.

9. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с

10. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2005. – 278 с.

11. Фоменко К.І. Кузнєцов М.А. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-спортивної діяльності. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

12. Фоменко К.І. Психодіагностика мотиваційної сфери особистості молодшого школяра. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 55. 2017.

13. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

14. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 56. 2017 С. 242-256.

Додаткові джерела:

1. Блінов О. А., Мороз І. В. Самоосвіта та психічна саморегуляція як ресурси розвитку людини. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023.

2. Лукова С., Коломійцев Г. САМОРЕГУЛЯЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*.

2021. № 65. С. 154–159.

3. Надьон В., Скрипник Н. СТРАТЕГІЇ КОНКУРЕНЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2022. № 66. С. 185–197.

4. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму / Ю. Ахтирська та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 83–93.

5. Фурс О. ПРОФЕСІЙНА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ МО УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ЇХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 52, № 2. С. 135–145.

6. Хміляр О. Ф. ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ СОЛДАТА. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 6. С. 71–79.

7. Sobolnikov V. V. The matter of mental transformation of logos. *Ukrainian Society*. 2021. Vol. 76, no. 1. P. 41–48. URL: <https://doi.org/10.15407/socium2021.01.041> (date of access: 07.09.2024).

8. Baummeister, R.F., Bratslavskiy, E., Murraven, M., & Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.

9. Baummeister, R.F., Campbell, J.D., Kruger, J.I., & Vohs, K.D. (2003) Does high self esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44 p.

10. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.

11. Carver, C.S., & Scheier, M.F. (1981). Attention to self-regulation: A control theory approach to human behavior. New York: Springer-Verlag.

12. Fomenko K. Self-regulation of labor activity: the means of

psychodiagnostics and the role in motivation. Наука і освіта. 2017. №11. С. 98-104. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-13>.

13. Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-regulation: How and why people reach (and fail to reach) their goals. In C. Sedikides & S. J. Spencer (Eds.), *The self* (pp. 139–162). Psychology Press.

Додаткові ресурси

1. <http://www.mon.gov.ua/> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;
2. <http://library.kpi.kharkov.ua/uk> – Сайт бібліотеки НТУ «ХП»;
3. <http://nbuv.gov.ua/> – Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського;
4. <http://www.dnpb.gov.ua/> – Сайт Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В.О. Сухомлинського;
4. <http://korolenko.kharkov.com/> – Сайт Харківської державної наукової бібліотеки імені В.Г. Короленка;
5. <http://www.osvita.org.ua/> – Освітній портал – освіта в Україні, освіта за кордоном;
6. <http://ostriv.in.ua/> – Освітній шкільний інтернет-портал «Острів знань»;
7. <http://guonkh.gov.ua/> – Офіційний сайт Департаменту науки і освіти Харківської обласної державної адміністрації;