

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Назва освітньої компоненти	ВК. 4.1 Психологія саморегуляції особистості
Тип курсу	Вибіркова компонента
Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий) рівень
Кількість кредитів/годин	5,0 кредитів /150 годин
Спеціальність	053 Психологія
Освітньо-наукова програма	Психологія
Рік навчання, семестр	2-й рік (4 семестр)
Мова викладання	українська
Викладач	Бабатіна Світлана Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Профайл викладача	http://www.kspu.edu/About/Faculty/IPHS/ChairGenSoci alPsychology/Cadre/Babatina.aspx
Контактний тел.	+38 (050) 208 27 57
E-mail:	svetababatina@gmail.com
Форма контролю	Екзамен
Консультації	Питання щодо курсу можна поставити викладачеві через електронну адресу викладача, особисто, консультації проводяться кожен вівторок (14:00-15:00), місце проведення – кафедра (аудиторія 407-а)

1. Анотація до курсу

Програма вивчення навчальної дисципліни «**Психологія саморегуляції особистості**» складена відповідно до освітньо-наукової програми підготовки докторів філософії спеціальності 053 Психологія, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: вивчення саморегуляції особистості як усвідомленої регуляції власних поведінкових патернів, у взаємодії діяльнісній, особистісній, професійній. Опрацювання шляхів попередження деструктивних функціональних станів особистості. Саморегуляція у вибірковій освітній компоненті розглядається як властивість особистості пов'язана із самовимогливістю, ступнем розвитку почуття відповідальності за власні вчинки, дії, з потребою едукації щодо врегулювання афективно-регулятивної сфери особистості. Особлива увага приділена питанням коректності застосування методів саморегуляції, структурі процесу саморегуляції, рефлексивній саморегуляції, можливостям адаптивності психічної саморегуляції в умовах переживання травматичних подій.

Міждисциплінарні зв'язки: зміст, що викладається у освітній компоненті «Психологія саморегуляції особистості», спирається на досконалу теоретико-практичну підготовку, на систематизоване та структуроване знання всіх галузей психологічної науки. В цьому випадку суттєве значення має успішність вивчення здобувачами всіх професійних компонент, передбачених освітньо-науковою програмою підготовки докторів філософії.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретико-методологічні засади вивчення саморегуляції особистості у царині психології.
2. Практичні засади психодіагностичного дослідження саморегуляції особистості.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: сформувати у здобувачів наукового ступеня докторів філософії системного бачення і операціоналізування наукових понять «саморегуляція», «саморозвиток» набуті компетенцій щодо застосування знань на практиці, діагностиці та при психологічному супроводі.

Завдання курсу.

1. Формування уявлень щодо функціонування системи понять регуляторного комплексу особистості.
2. Теоретико-практичне аналізування сучасних українських та зарубіжних теорій, тенденцій у галузі психології саморегуляції.
3. Формувати обізнаність щодо методології психологічного дослідження саморегуляції особистості.

Методи навчання: лекції, практичні заняття із застосування поточного тестування і проведенням модульних контрольних робіт.

Методи організації та здійснення освітньо-пізнавальної діяльності:

1. За джерелом інформації:

- словесні (лекція – традиційна, інформаційна лекція, відео лекторій, лекція-презентація із застосуванням ІКТ; дискусія, бесіда);
- практичні (практичні вправи, опрацювання наукових досліджень, вирішення ситуативних завдань);
- наочні (демонстрація, спостереження, ілюстрація).

2. За логікою передачі та сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі, евристичні.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації освітньо-пізнавальної активності: пізнавальні дискусії, «мозковий штурм», проблемно-орієнтовна едукація, практично-теоретична колаборація, створення ситуацій пізнавальної новизни.

3. Компетентності та програмні результати навчання

Вивчення освітньої компоненти «Психологія саморегуляції особистості» спрямовано на формування таких компетентностей:

Програмні компетентності	
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі професійної, у тому числі дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних психологічних знань та професійної психологічної практики.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1. Здатність проводити дослідження на відповідному рівні на основі системного наукового світогляду. ЗК 5. Здатність працювати в команді, за потреби відігравати провідну роль в організації командної роботи. ЗК 7. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
Фахові компетентності спеціальності (ФК)	ФК 3. Дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики, міжкультурної толерантності та керуватися загальнолюдськими цінностями. ФК 4. Здатність саморозвиватися і самовдосконалюватися впродовж життя, оцінювати рівень власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію й професійну мобільність. ФК 6. Здатність до професійної діяльності у галузі прикладної психології та ефективного надання психологічних послуг.
Програмні результати навчання	
Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел на основі сучасних методологій наукової діяльності та інформаційно-комунікаційних (цифрових) технологій. ПРН 5. Уміти продуктивно працювати в команді, відігравати за потреби провідну роль в організації командної роботи, у томі числі, у міжнародній та мультикультурній групі. ПРН 6. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, соціальних груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. ПРН 8. Демонструвати прихильність до норм професійної етики, міжкультурної толерантності, професійних цінностей у науковій / практичній діяльності. ПРН 9. Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації та професійної мобільності.

	ПРН 11. Вміти презентувати результати власного наукового дослідження, вміти вести наукову дискусію з актуальних питань психологічних досліджень.
--	--

Компетентності (ІК, ЗК, ФК)	Програмні результати навчання (ПРН)	Методи навчання
ФК 6	ПРН 12	Робота в малих групах
ІК, ФК 5	ПРН 1	Індивідуально-пошукова робота
ЗК 5	ПРН 5	Навчальна дискусія
ФК 3, ФК 4	ПРН 6, ПРН 9	Проблемно-пізнавальна активність
ЗК 7, ФК 3	ПРН 8	Практично-теоретична колаборація
ЗК 1	ПРН 11	

4. Обсяг курсу

Бюджет годин компоненти	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Кількість годин / кредитів 150 / 5,0	26	24	100

5. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язковий / вибірковий
2022/2023	2	053 Психологія	2	Вибіркова

6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

На лекційних та практичних заняттях використовується персональний комп'ютер (ноутбук), мультимедійний проектор для демонстрації навчального матеріалу, аудіо- та відеозаписів.

7. Політика курсу

На заняттях вітаються технології практико-орієнтованого навчання, студентоцентрованого навчання. При оцінюванні враховується пізнавальна активність, креативність здобувачів вищої освіти, глибина засвоєного ними матеріалу з курсу.

Завдання до кожної теми викладач надає наприкінці заняття – очно, через сервіси MOODLE (KSU Online) або E-mail (за запитом). При виконанні усіх завдань і видів контролю курсу слід дотримуватись академічної доброчесності. Роботи, що здаються із порушенням

термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Пропущені заняття відпрацьовуються впродовж 2 тижнів на кафедрі в часи консультацій викладача (за попереднім узгодження форми відпрацювання теми).

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим, за яке не нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування/навчання, заява) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником/викладачем курсу.

Під час практичних занять створюється творчий простір для формування практичних умінь і навичок роботи в різних галузях психологічної практики.

На заняттях дотримуватись правил роботи у групі, шанобливо ставитись до поглядів один одного, обов'язково вимкнути звук гаджетів. При оцінюванні враховується активність і відвідуваність занять. **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** усі види робіт необхідно виконувати в оговорені строки.

8. Схема курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна/заочна/вечірня форми навчання				
	усього	у тому числі			
л		п	с.р.	джерела	
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади вивчення саморегуляції особистості у царині психології					
Тема 1. Основні підходи до вивчення регуляції та саморегуляції у царині психології Практичне завдання: знайомство і психодіагностичне дослідження за методикою «Часова перспектива Ф. Зімбардо (ZTPІ), оцінкою регуляторно-темпорального типу особистості.	18	4	4	10	<u>список рекомендованих джерел</u> <u>представлений у п.10, силабусу освітньої компоненти</u>
Тема 2. Концепція саморегуляції суб'єкта діяльності (В.Олефір, В.Плохих, Т.Хомуленко, К.Фоменко, І.Попович). Концепція «саморегуляції» в психології. Зв'язок з основними психологічними категоріями Практичне завдання: Аналіз концепцій за основним критерієм	20	4	6	10	<u>список рекомендованих джерел</u> <u>представлений у п.10, силабусу освітньої компоненти</u>
Тема 3. Стельові особливості саморегуляції особистості (В.І. Моросанова) Практичне завдання: знайомство з методикою В. Моросанової «Стельові особливості саморегуляції ССП-98», оцінка індивідуальних ритмів регуляції, оцінка індивідуального робочого	16	2	2	10	<u>список рекомендованих джерел</u> <u>представлений у п.10, силабусу освітньої компоненти</u>

стилю з використанням процедури SWOT-аналізу.					
Тема 4. Свідома саморегуляція: шляхи і методи розвитку Практичне завдання: Аналіз регуляторного профілю за методикою В. Моросанової «Стильові особливості саморегуляції ССП-98», «Життєстійкість особистості» С. Мадді (короткий варіант методики адаптований: Кузнецов М., Олефір В.).	18	4	4	10	<u>список рекомендованих джерел</u> представлений у п.10, силабусу освітньої компоненти
Разом за змістовим модулем 1	72	14	18	40	
Змістовий модуль 2. Практичні засади психодіагностичного дослідження саморегуляції особистості					
Тема 5. Психотехнології розвитку емоційної стійкості. Практичне завдання: Аналізування і рецензування наукової статті за покликанням http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i26/44.pdf	26	4	2	20	<u>список рекомендованих джерел</u> представлений у п.10, силабусу освітньої компоненти
Тема 6. Психотехнології формування позитивного мислення. Практичне завдання: «позитивне мислення як технологія регуляторного комплексу особистості». Підібрати практико-орієнтовані завдання	26	4	2	20	<u>список рекомендованих джерел</u> представлений у п.10, силабусу освітньої компоненти
Тема 7. Мистецтво справлятися зі стресом. Психотехнології успішного самоуправління Практичне завдання: Проаналізувати сучасні адаптивні антистресові психотехнології. Саморегуляція стресу.	26	4	2	20	<u>список рекомендованих джерел</u> представлений у п.10, силабусу освітньої компоненти
Разом за змістовим модулем 2	78	12	6	60	
Усього годин	150	26	24	100	

Траєкторія руху здобувача в освітній компоненті

План до теми	Завдання	Форми контролю
План до теми 1. Основні підходи до вивчення регуляції та саморегуляції у царині психології	До кожної теми, після її повного розгляду буде розміщено завдання на сайті KSU Online,	Дискусії Доповіді Робота в малих групах. Проблемно-орієнтована

Проблема психічної саморегуляції, самоорганізації в роботах провідних вчених психологів. Напрями вивчення механізмів саморегуляції: особистісні, структурно-функціональні, технологічні.	проговорено зі студентами, та додано перелік запитань для перевірки засвоєння змістової частини теми. Перевірка відбувається шляхом передбачених форм контролю.	ефективна, обговорення пошукових розвідок
План до теми 2. Концепція саморегуляції суб'єкта діяльності (В. Олефір, В.Плохих, Т.Хомуленко, К.Фоменко). Концепція «саморегуляції» в психології та її зв'язок з іншими психологічними категоріями. Психічна саморегуляція як свідомий вплив людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконуваним ним діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру її перебігу. Концепції саморегуляції особистості як внутрішньої активності людини у обґрунтуваннях вчених (регуляторний досвід людини Осницький; свідомо саморегуляція Конопкін; модель регуляції діяльності суб'єкта Олефір, Плохих, Голіков, Костін, Хомуленко, Фоменко; стильові особливості саморегуляції поведінки Моросанова, Каноз).	До кожної теми, після її повного розгляду буде розміщено завдання на сайті KSU Online, проговорено зі студентами, та додано перелік запитань для перевірки засвоєння змістової частини теми. Перевірка відбувається шляхом передбачених форм контролю.	Презентації з теми Робота в малих групах. Проблемно-орієнтована едукативна, обговорення пошукових розвідок Індивідуальне опитування
План до теми 3. Стильові особливості саморегуляції особистості Стильові особливості саморегуляції довільної діяльності. Загальні закони довільної саморегуляції, її основні складові. Виділення нової області психології індивідуальних відмінностей - індивідуальних відмінностей в саморегуляції довільної людської діяльності. Індивідуальні відмінності саморегуляції Структура особистісних моделей з різним «узором» профілю свідомої саморегуляції	До кожної теми, після її повного розгляду буде розміщено завдання на сайті KSU Online, проговорено зі студентами, та додано перелік запитань для перевірки засвоєння змістової частини теми. Перевірка відбувається шляхом передбачених форм контролю.	Робота в малих групах. Проблемно-орієнтована едукативна, обговорення пошукових розвідок

План до теми 4. Свідома саморегуляція: шляхи і методи розвитку. Рефлексивна саморегуляція. Системний характер довільної саморегуляції особистості. Диференціація понять «регулювання діяльності» та «особистісне регулювання». Два основних шляхи підвищення ефективності індивідуальної саморегуляції: підвищення ступеня обізнаності про регулювання досягнення мети, шляхом вдосконалення процесів планування життєвих цілей, процесів моделювання в актуальній життєвій ситуації, свідоме створення програм дій і критеріїв оцінки результатів цих дій відповідно до зовнішніх умов, індивідуальні ресурси; підвищення рівня розвитку регуляторних та особистісних властивостей, що входять до складу саморегуляції, такі як незалежність, гнучкість, відповідальність, програмування, оцінка результату. Загальна характеристика програми розвитку індивідуальної саморегуляції (діагностичні та корекційно-розвивальні етапи).	До кожної теми, після її повного розгляду буде розміщено завдання на сайті KSU Online, проговорено зі студентами, та додано перелік запитань для перевірки засвоєння змістової частини теми. Перевірка відбувається шляхом передбачених форм контролю. До кожної теми, після її повного розгляду буде розміщено завдання на сайті KSU Online, проговорено зі студентами, та додано перелік запитань для перевірки засвоєння змістової частини теми. Перевірка відбувається шляхом передбачених форм контролю.	Робота в малих групах. Проблемно-орієнтована едукція, обговорення пошукових розвідок
План до теми 5. Психотехнології розвитку емоційної стійкості. Особливості побудови і функціонування психіки людини. Характеристика почуттів, що виникають при спілкуванні. Формування здатності бути «режисером власного життя».	До кожної теми, після її повного розгляду буде розміщено завдання на сайті KSU Online, проговорено зі студентами, та додано перелік запитань для перевірки засвоєння змістової частини теми. Перевірка відбувається шляхом передбачених форм контролю.	Робота в малих групах. Проблемно-орієнтована едукція, обговорення пошукових розвідок
План до теми 6. Психотехнології формування позитивного мислення. Позитивне мислення і його місце в саморегуляції особистості. Трансові, медитативні та аутогенні техніко-практичні прийоми саморегулювання особистості.	До кожної теми, після її повного розгляду буде розміщено завдання на сайті KSU Online, проговорено зі студентами, та додано перелік запитань для перевірки засвоєння змістової частини теми. Перевірка відбувається шляхом передбачених форм контролю.	Робота в малих групах. Проблемно-орієнтована едукція, обговорення пошукових розвідок Індивідуальне опитування

План до теми 7. Мистецтво справлятися зі стресом. Психотехнології успішного самоуправління Психологічні механізми стресу. Стрес-фактори та саморегуляція особистості. Механізм подолання стресових ситуацій. Технологія розвитку емоційної стійкості. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу.	Обговорення в групах До кожної теми, після її повного розгляду буде розміщено завдання на сайті KSU Online, проговорено зі студентами, та додано перелік запитань для перевірки засвоєння змістової частини теми. Перевірка відбувається шляхом передбачених форм контролю.	Робота в малих групах. Проблемно-орієнтована едукція, обговорення пошукових розвідок
--	---	--

Завдання для самостійної роботи (денна/заочна/вечірня форми навчання):

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади вивчення саморегуляції особистості у царині психології

Опрацювати самостійно теоретичні питання та наукові статті подані у переліку:

1. Мотиваційно-регуляційна складова саморегуляції особистості за працями сучасних українських дослідників (К.Фоменко, В.Олефір, В. Плохих, І.Попович, Т.Титаренко).
2. Розробити класифікацію системи свідомого саморегулювання особистості за провідним фактором теорії науковця.
3. Проаналізувати та скласти схему основних методів особистісної саморегуляції в напружених, складних умовах життя спрямованих на мобілізацію психологічних ресурсів життєстійкості особистості в умовах соціально-економічної та політико-географічної небезпеки регіону.

Змістовий модуль 2. Практичні засади психодіагностичного дослідження саморегуляції особистості

Провести психодіагностичне дослідження стильових особливостей поведінки та саморегуляції особистості за методикою В.І. Моросанової «ССП-98», (вибірка кількістю не менше 30 осіб) провести статистичну обробку отриманих результатів, оформити та написати наукову статтю до періодичного видання з психології.

9. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Херсонському державному університеті відбувається згідно затвердженого Порядку.

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти. Оцінка відповідає рівню сформованості загальних і фахових компетентностей та отриманих програмних результатів навчання здобувача освіти та визначається шкалою ЄКТС та національною системою оцінювання.

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Бальна оцінка – це кількість балів, одержаних у підсумку впродовж семестру.

Оцінювання знань студентів в університеті здійснюється за накопичувальною 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС –А, В, С, D, E, F, G).

Показники успішності студентів у системі оцінювання за шкалою ECTS

Шкала ECTS		Статистичні критерії шкали ECTS	Пояснення	
A	Excellent	Кращі 10 %	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконано лише із незначною кількістю помилок	Відмінно
B	Very good	Наступні 25 %	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконано вище середнього рівня з кількома помилками	Дуже добре
C	Good	Наступні 30 %	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконано правильно з певною кількістю суттєвих помилок	Добре
D	Satisfactory	Наступні 25 %	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані непогано, але зі значною кількістю недоліків	Цілком задовільно
E	Sufficient	Останні 10 %	Кредит зараховано. Виконання контрольних заходів задовольняє мінімальні критерії	Задовільно
FX	Fail	Два типи неуспішності студентів	Кредит не зараховано. Студенту надається можливість скласти оговорені контрольні заходи для поліпшення підсумкової оцінки	Недостатньо
F			Кредит не зараховано. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни (модуля)	Незадовільно

Сума балів /Local grade	Оцінка ECTS		Оцінка за національною шкалою / National grade
90 – 100	A	Excellent	Відмінно
82-89	B	Good	Добре
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	Satisfactory	Задовільно
35-59	FX	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування освітньої компоненти/навчальної дисципліни, формою семестрового контролю якої є **екзамен**

Поточне оцінювання та самостійна робота										Дод. бали (альтернативно)	Підсумок	
Змістовий модуль № 1					Змістовий модуль № 2						Екзамен	Сума
T1	T2	T3	T4	МКР	T5	T6	T7	МКР	МСР			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	15	40	100
25					35							

Контроль то оцінювання здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються методи контролю (усне опитування, письмові роботи, тестування), що мають сприяти підвищенню мотивації студентів, майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному, практичному і тестовому контролю.

До змістової частини модульної контрольної роботи входять питання винесені на самостійне опрацювання.

Додаткові бали здобувач може отримати, взявши активність у наступних видах освітньої діяльності: написання есе (5 балів); участь у науковій конференції з публікацією тез виступу (10 б).

Есе – це самостійна творча робота, де у вільній формі висловлюються особисті думки на тему, передбачену робочою програмою. Головна мета есе – це самостійне викладення студентом на підставі опрацьованого матеріалу теми, проблеми, питання.

Примітка. Оскільки КМСОНП є накопичувальною системою, студент накопичує бали під час усіх видів навчальної діяльності впродовж семестру, враховуючи підсумковий контроль з освітньої компоненти. **Оцінювання знань, умінь і навичок студентів за національною шкалою та шкалою ЄКТС відповідно до набраних протягом семестру балів відбувається на останньому тижні теоретичного семестру, та/або під час заліково-екзаменаційної сесії (диференційований залік, екзамен).**

Бали за кожен змістовий модуль складаються з двох компонентів – балів поточного контролю та балів модульного контролю (до якого включені питання винесені на самостійне опрацювання).

Якщо студент виконав навчальний план з дисципліни, але не отримав залік за результатами навчання в семестрі (менше, ніж 35 балів), залік може бути виставлений за результатами виконання ним підсумкової контрольної роботи, усного опитування, тестування на останньому в семестрі занятті з цієї навчальної дисципліни (залік) або в день, визначений розкладом заліково-екзаменаційної сесії (диференційований залік).

Для вивчення дисципліни використовуються різні освітні технології:

⇒ Технології проведення занять у формі діалогової комунікації, які переводять освітній процес у площину активної взаємодії здобувача та викладача. Здобувач займає активну позицію і перестає бути просто слухачем семінарів або лекцій.

- ⇒ Інформаційно-комунікаційні освітні технології, в яких організація освітнього процесу базується на використанні спеціалізованих програмних середовищ і технічних засобів роботи з інформацією. Вони використовуються для підтримки самостійної роботи здобувачів з використанням електронного інформаційно-освітнього середовища, телекомунікаційних технологій тощо.
- ⇒ Кейс-технології використовуються як спосіб навчання вирішенню практичних неструктурованих освітніх наукових або професійних проблем. Використовується як в читаннях лекцій, так і в семінарах і в практичних заняттях.

10. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Базова література:

1. Бабатіна С.І. Прогнози психічного здоров'я особистості у фокусі коронакризи. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: / Колект.моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 9-28. ISBN 978-617-7941-22-3
2. Бабатіна С.І. Хронотопічна локалізація часової перспективи особистості [розділ колективної монографії]. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцова та ін.. / відповід. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., С. 159-188. ISBN 978-617-7573-13-4.
3. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Смысл, 2008. –267с.
4. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія / М. С. Дворник ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 120 с.
5. Завацька Н.Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі : монографія / Під ред. Н. Є.Завацької. – Луганськ : Вид-во імені В.Дала, 2012. – 320с.
6. Кочубейник О. М. Автентичність особистості у її життєвому світі: модули, процеси, статуси / О. М. Кочубейник. – К. : НПУ, 2010. – 271 с.
7. Морозов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. —К.: Кондор, 2005. – 278 с.
8. Олефір В.О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності [монографія].. – Х., 2016. — 265 с.
9. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : моногр. / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
10. Плохих, В. В. Психологічні механізми часової регуляції діяльності людини [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Віктор Володимирович Плохих; наук. консультант Т. Б. Хомуленко; Укр. інж.-пед. академія. – Харків, 2011. – 412 с.
11. Польшин О. К. Основи психології саморегуляції : навч. посіб. / О. К. Польшин. – Краматорськ : КЕГІ, 2005. – 352 с.
12. Попович, І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія / І. С. Попович. – Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. – 504 с.
13. Попович, І. С. Розвиток та становлення особистості у вимірах соціальних очікувань // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – С. 80–106.
14. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с.

15. Хомуленко Т.Б. Психологія темпоральності особистості : віковий аспект [монографія] / Т.Б. Хомуленко, С.І. Бабатіна. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2014. – 236 с.
16. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т.М. Титаренко, О.Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т.М.Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
17. Фоменко К.І. Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація [монографія] / К.І. Фоменко. –Х.: Діса-плюс, 2018. – 484 с.
18. Фоменко К.І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів / К.І.Фоменко, О.І.Кузнецов // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка / За ред. С.Д.Максименка, Л.О.Онуфрієвої. – Вип.25. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – С.582-596.
19. Study of components of hubristic motivation of students majoring in psychology. The innovative potential of psychology in the development of the modern man: collective monograph. 2019. P. 1-28. ISBN 978-966-397-133-9

Допоміжна література:

20. Аверін М. Метод самоорганізації особистості та його соціально-педагогічні перспективи. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство [Електронний ресурс] : наук.-метод. зб. / М. Аверін. – К. : Контекст, 2000. – 336с. Режим доступу : <http://library.rehab.org.ua/Ukrainian/specpsiho/aver/>
21. Бабатіна, С. І. Організація часу життя студента як складова оптимізації процесу навчання / С. І. Бабатіна // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХНПУ, 2012. – Вип. 43, Ч. І. – С. 5-13.
22. Бабатіна, С. І. Психологічна структура темпоральності у студентів різного віку / С. І. Бабатіна // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер.12. Психологічні науки: зб. наукових праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – № 37 (61). – С. 257-261.
23. Блинова О.Є. Особистісні чинники розвитку соціальних стереотипів / О.Є. Блинова // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України : зб. наук. праць / За ред. С.Д.Максименка. –К. : Міленіум, 2006. – Вип.28. – С.67-73.
24. Дворник М. С. Практики відтермінування як соціально-психологічний конструкт / М. С. Дворник // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2012. – Вип. 37. – С. 53-57. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_15.
25. Злобіна О.Г. Особистість: на перетині соціального та індивідуального / О.Г.Злобіна // Як будувати власне майбутнє : життєві завдання особистості : монографія / Т.М.Титаренко, О.Г.Злобіна, Л.А.Лепіхова [та ін.] ; за наук. ред. Т.М.Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – С.131-141.
26. Полунін О. В. Концепція суб'єктивного теперішнього П. Фресса : критичний погляд / О. В. Полунін // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. – К. : ПНУ ім. І. Огієнка ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2011. – Вип.11. – С.687-697.
27. Полунін О. В. Переживання часу : психологічне дослідження на прикладі хвилинного інтервалу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. В. Полунін. – Київ, 1996. – 23 с.
28. Полунін О. Математичні операції із суб'єктивними часовими інтервалами як метод дослідження функціонування часового механізму індивіда / О. Полунін // Психологія і суспільство. – 2010. – №3 (41). – С.203-211.
29. Помиткіна Л. Психологічні особливості становлення у студентів життєвої позиції особистості / Л. Помиткіна // Соціальна психологія. – 2010.– № 5(43). – С.130-137.
30. Попович І. С. Роль соціальних очікувань в саморегуляції поведінки особистості / І. С. Попович // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського

- національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – Вип. 28. – С. 481–490.
31. Попович, І. С. Соціальні очікування особистості як процес психічної регуляції поведінки / І. С. Попович // Психологічні перспективи : зб. наук. праць Східноєвропейського нац. університету імені Лесі Українки, Ін-ту соціальної і політичної психології НАПН України / за наук. ред. М. М. Слюсаревського, Л. В. Засекої. – Луцьк : СЛУ імені Лесі Українки, 2016. – Вип. 27. – С. 184–194.
 32. Скібіцька Л. І. Тайм-менеджмент : навч. посіб. для студ. екон. вузів / Л. І. Скібіцька. – К. : Кондор, 2009. – 528с.
 33. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Білик, Н. О. Гусейнова та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2014. – 200 с.
 34. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. [Текст] / відпов. ред. О. Є. Блинова. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. – 428 с.

10. Інформаційні ресурси

35. Архів-репозитарій **Херсонського державного університету** / eKhSUIR – Electronic Kherson State University Institutional Repository : Режим доступу <http://ekhsuir.kspu.edu/>
36. Дворник М. С. Практики відтермінування як соціально-психологічний конструкт / М. С. Дворник // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2012. – Вип. 37. – С. 53-57. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_15<http://dlib.eastview.com/browse/doc/18582583>
37. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>.
38. Фоменко К. І. Психодіагностика провідної репрезентативної системи / К. І. Фоменко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2017. – Вип. 56. – С. 233-241. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_56_22.
39. Чаговець Л. В. Проблема часової транспективи в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Л. В. Чаговець : Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2011_38/23.html.
40. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис.... докт. психол. наук: спец. 19.00. 01 «Загальна психологія, історія психології» <https://scholar.google.com/scholar?cluster=10481730090009860081&hl=en&oi=scholar>
41. Плохих В.В. Антиципационные процессы в организации своевременных действий человека <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i26/29.pdf>