

Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології



Психологія саморегуляції

Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальності С4 Психологія

Галузь знань: С соціальні науки, журналістика, інформація та
міжнародні відносини

2026
Мукачево

*Розглянуто та рекомендовано до друку Науково-методичною радою
Мукачівського державного університету
протокол №2 від «25» вересня 2026р.*

*Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології,
протокол № 1 від «21» серпня 2026р.*

Рецензент: д.пед.н., професор Розман І.І.

П86

Психологія саморегуляції: методичні рекомендації до виконання самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти Спеціальності С4 Психологія / Укладач Б. В. Барчі.– Мукачево: МДУ, 2026. – 38с. (1,9 авт.арк).

Методичні рекомендації призначені для організації та виконання самостійної роботи здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 «Психологія» з навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції». У рекомендаціях визначено основні завдання самостійної роботи, питання для самоконтролю, контрольні, практичні та ситуаційні завдання, спрямовані на поглиблення теоретичних знань і формування практичних умінь щодо розуміння психологічних механізмів саморегуляції особистості та можливостей їх застосування у різних життєвих і професійних ситуаціях.

Зміст методичних рекомендацій орієнтований на формування здатності здобувачів аналізувати психологічні механізми саморегуляції, самоконтролю, самостереження, самооцінювання та самокорекції, визначати чинники, що впливають на регуляцію психоемоційних станів і поведінки, диференційовано добирати та застосовувати сучасні методи і техніки психологічної саморегуляції. Самостійна робота передбачає опрацювання теоретичного матеріалу, виконання аналітичних і практичних завдань, аналіз психологічних ситуацій, розвиток навичок саморефлексії, критичного осмислення психологічної інформації та проєктування індивідуальних стратегій психологічної саморегуляції.

© МДУ

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Тема 1	8
Тема 2	10
Тема 3	13
Тема 4	16
Тема 5	19
Тема 6	22
Тема 7	26
Тема 8	30
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	34
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	37

ПЕРЕДМОВА

Методичні рекомендації з дисципліни «Психологія саморегуляції» призначені для організації та виконання самостійної роботи здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія. Самостійна робота є важливою складовою освітнього процесу та спрямована на поглиблення, систематизацію й практичне застосування теоретичних знань, розвиток професійних компетентностей, аналітичного та критичного мислення, здатності до самостійного опрацювання наукової інформації та рефлексивного осмислення психологічних явищ.

Метою методичних рекомендацій є забезпечення здобувачів освіти системою науково обґрунтованих орієнтирів для організації ефективної самостійної роботи з дисципліни «Психологія саморегуляції», поглиблення знань про психологічні механізми саморегуляції особистості та формування здатності застосовувати відповідні методи й техніки для регуляції психоемоційних станів, поведінки та діяльності.

Зміст самостійної роботи

Тема 1. Основні підходи до вивчення саморегуляції. Поняття, структура, функції та механізми психічної саморегуляції особистості. Взаємозв'язок саморегуляції із самосвідомістю, мотивацією та вольовою регуляцією поведінки. Самоконтроль, самоспостереження, самооцінювання, самокорекція. Самовиховання і самовдосконалення як чинники розвитку особистості. Психосоматика.

Тема 2. Сугестія та самонавіювання у психологічній саморегуляції. Поняття сугестії, навіювання, самонавіювання та сугестивності особистості. Механізми психологічного впливу. Самонавіювання як засіб регуляції психічних та емоційних станів. Аутосугестивні техніки, вербальні формули, позитивні установки та візуалізація. Можливості, обмеження та етичні аспекти застосування самонавіювання.

Тема 3. Методики релаксації у системі аутогенного тренування та інших системах. Значення релаксації у психологічній саморегуляції. Стрес і фрустрація як чинники психоемоційного напруження. Медитативні, дихальні, візуалізаційні та м'язово-релаксаційні техніки. Аутогенне тренування та можливості його застосування для регуляції психоемоційного стану.

Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції. Основні положення НЛП та його можливості у психологічній саморегуляції. Метамоделі і Мілтон-модель мови, репрезентативні системи. Техніки подолання тривожних станів та рефреймінгу. Екологічність і етичні аспекти застосування технік НЛП.

Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу. Основні положення когнітивно-поведінкового підходу та його можливості у саморегуляції. Взаємозв'язок когнітивних процесів, емоцій і поведінки. Автоматичні думки та когнітивні викривлення. Когнітивна реструктуризація,

поведінкова активація та інші техніки самодопомоги. Резилієнтність і психологічне благополуччя.

Тема 6. Арт-терапевтичні прийоми як засіб саморегуляції та роботи з несвідомим. Арт-терапія як засіб самопізнання, емоційної регуляції та дослідження внутрішнього психологічного досвіду. Образотворчі, метафоричні та символічні техніки. Музикотерапія, казкотерапія та інші творчі методи психологічної саморегуляції.

Тема 7. Феномен прокрастинації в контексті досягнення життєвого успіху особистості. Поняття, види, причини та психологічні механізми прокрастинації. Основні теоретичні підходи до її вивчення. Діагностика рівня та причин прокрастинації. Самоменеджмент, саморегуляція та практичні засоби подолання прокрастинації.

Тема 8. Ситуативні та індивідуальні особливості застосування методів психологічної саморегуляції. Основні групи технік психологічної саморегуляції та особливості їх застосування. Диференційований добір технік відповідно до психоемоційного стану та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Застосування технік у ситуаціях стресу, напруження та кризових переживань. Комплексне поєднання методів і побудова індивідуальної програми психологічної саморегуляції.

Методичні рекомендації спрямовані на формування у здобувачів освіти здатності самостійно аналізувати психологічну інформацію, встановлювати взаємозв'язки між теоретичними положеннями та практичними проявами саморегуляції, критично оцінювати можливості й обмеження різних підходів і методів, а також проєктувати індивідуальні стратегії психологічної саморегуляції з урахуванням ситуативних та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Основними завданнями методичних рекомендацій є: забезпечення системної організації самостійної роботи здобувачів освіти з основних тем дисципліни; поглиблення та систематизація знань про сутність, структуру, механізми та функції психологічної саморегуляції; ознайомлення з основними сучасними підходами до дослідження саморегуляції особистості; формування вмінь аналізувати психологічні механізми самоконтролю, самоспостереження, самооцінювання, самокорекції, самовиховання та самовдосконалення; розвиток здатності застосовувати методи психологічної саморегуляції у різних життєвих, навчальних і професійних ситуаціях; формування навичок диференційованого добору технік саморегуляції відповідно до психоемоційного стану та індивідуально-психологічних особливостей особистості; розвиток умінь здійснювати психологічний аналіз проблем прокрастинації, стресу, психоемоційного напруження та інших станів, що впливають на ефективність діяльності; формування навичок критичного аналізу та практичного застосування когнітивно-поведінкових, релаксаційних, арт-терапевтичних, візуалізаційних, вербальних та інших технік саморегуляції; розвиток

рефлексивних умінь та здатності до усвідомленого планування власної системи психологічної саморегуляції; формування навичок самостійного пошуку, аналізу, систематизації та академічного представлення наукової інформації; виховання відповідального, етично обґрунтованого ставлення до використання психологічних знань і практичних методів саморегуляції.

Загальні методичні вказівки

Самостійна робота з дисципліни «Психологія саморегуляції» передбачає опрацювання рекомендованої наукової та навчально-методичної літератури, підготовку відповідей на питання для самоконтролю, виконання контрольних, аналітичних, практичних, ситуаційних і творчих завдань, а також виконання завдань, спрямованих на формування навичок рефлексії та практичного застосування отриманих знань.

Під час опрацювання кожної теми здобувачеві освіти доцільно дотримуватися такої послідовності: ознайомитися зі змістом теми та питаннями, винесеними на самостійне опрацювання; опрацювати рекомендовані джерела; визначити основні поняття та теоретичні положення; систематизувати отриману інформацію за допомогою таблиць, схем, структурно-логічних моделей або конспекту; виконати передбачені практичні та аналітичні завдання; здійснити самоперевірку за питаннями для самоконтролю; сформулювати узагальнені висновки.

Особливого значення під час виконання самостійної роботи набуває зв'язок теорії з практикою. Здобувачам освіти рекомендується аналізувати конкретні життєві та професійні ситуації, визначати психологічні механізми саморегуляції, добирати адекватні техніки відповідно до ситуації та оцінювати можливі результати їх застосування. Практичні завдання, що передбачають самоаналіз, мають виконуватися добровільно, рефлексивно та з дотриманням принципів психологічної безпеки.

Під час роботи з науковими джерелами необхідно звертати увагу на їх актуальність, наукову обґрунтованість і відповідність темі. Теоретичні положення, результати досліджень та практичні рекомендації мають аналізуватися критично, з урахуванням сучасного стану психологічної науки. Здобувачам освіти рекомендується порівнювати різні наукові підходи, виявляти їх спільні та відмінні положення, визначати можливості й обмеження застосування відповідних методів.

Виконання завдань самостійної роботи передбачає самостійність суджень, аргументованість висновків, коректне використання психологічної термінології та дотримання академічних вимог до оформлення результатів роботи.

Політика дотримання академічної доброчесності

Виконання самостійної роботи з дисципліни «Психологія саморегуляції» ґрунтується на принципах академічної доброчесності, що передбачають самостійне виконання здобувачем освіти навчальних завдань, достовірне представлення результатів власної роботи, належне посилання на використані

джерела, дотримання норм авторського права та недопущення академічного плагіату.

Під час підготовки самостійної роботи не допускаються списування, привласнення результатів інтелектуальної діяльності інших осіб, подання чужих текстів, ідей, результатів досліджень або висновків як власних, фальсифікація чи фабрикація даних, а також використання джерел без відповідного посилання. У разі використання положень, ідей, статистичних даних, цитат або результатів інших авторів здобувач освіти зобов'язаний належним чином зазначати відповідне джерело.

Здобувач освіти несе особисту відповідальність за зміст, достовірність, самостійність та академічну якість виконаної роботи. Результати самостійної роботи мають відображати реальний рівень сформованості знань, умінь і компетентностей здобувача освіти.

Політика використання інструментів штучного інтелекту

Інструменти штучного інтелекту (ШІ) можуть використовуватися здобувачами освіти як допоміжний інструмент під час виконання самостійної роботи за умови дотримання принципів академічної доброчесності та відповідального використання цифрових технологій.

Допустимим є використання ШІ для пошуку та первинного структурування інформації, генерування ідей, формулювання запитань для подальшого опрацювання, пояснення складних понять, перекладу, мовного редагування, узагальнення матеріалу, створення навчальних схем та інших допоміжних операцій, якщо це не суперечить вимогам конкретного навчального завдання.

Використання ШІ не повинно замінювати самостійну пізнавальну діяльність здобувача освіти. Недопустимим є подання повністю згенерованого ШІ матеріалу як результату власної самостійної роботи без критичного опрацювання, перевірки та, за необхідності, зазначення факту використання відповідного інструменту. Здобувач освіти відповідає за точність наведених фактів, коректність наукових положень, достовірність посилань та відповідність отриманого матеріалу змісту навчального завдання.

У разі використання ШІ здобувач освіти має критично перевіряти отриману інформацію, оскільки згенеровані результати можуть містити фактичні помилки, неточності, необґрунтовані твердження або недостовірні посилання. Використання ШІ для виконання завдань, які передбачають особисту рефлексію, самоспостереження, самооцінювання чи представлення власного практичного досвіду, не може підміняти особисту позицію та власний психологічний аналіз здобувача освіти.

ТЕМА 1

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета самостійної роботи

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про психологічну саморегуляцію та самоорганізацію особистості, її структуру, основні функції та механізми; поглибити знання про взаємозв'язок саморегуляції із самосвідомістю, мотивацією та вольовою регуляцією поведінки; розкрити значення самоконтролю, самоспостереження, самооцінювання, самокорекції, самовиховання та самовдосконалення у розвитку особистості; ознайомити з основними підходами до розуміння психосоматичних взаємозв'язків.

Питання, винесені для самостійної роботи

Проблема психічної саморегуляції, самоорганізації в роботах провідних вчених психологів. Поняття, структура та основні функції психічної саморегуляції особистості. Механізми саморегуляції: самоконтроль, самоспостереження, самооцінювання та самокорекція. Взаємозв'язок саморегуляції, самосвідомості, мотивації та вольової регуляції поведінки. Феномени «самовиховання» і «самовдосконалення». Історія самоосвіти та самовиховання особистості. Самовиховання як фактор розвитку особистості. Психосоматика як напрям у психології.

Рекомендована література: [1; 4; 5; 9; 10; 11].

Методичні вказівки щодо вивчення теми

Під час самостійного опрацювання теми здобувачам освіти рекомендується розглянути проблему психічної саморегуляції та самоорганізації у працях провідних учених психологів, визначити основні підходи до розуміння саморегуляції та простежити розвиток наукових уявлень про цей феномен. Особливу увагу слід звернути на поняття, структуру, функції та рівні психічної саморегуляції особистості, а також на її роль у забезпеченні цілеспрямованої, адаптивної та ефективної поведінки.

Необхідно опрацювати основні механізми саморегуляції: самоконтроль, самоспостереження, самооцінювання та самокорекцію, визначити їх взаємозв'язок і послідовність у процесі регуляції поведінки. Важливо проаналізувати взаємодію саморегуляції із самосвідомістю, мотиваційною та вольовою сферами особистості, а також розкрити психологічний зміст понять «самовиховання», «самовдосконалення» та «самоосвіта». Під час вивчення історії самоосвіти й самовиховання доцільно простежити зміну уявлень про роль особистої активності людини у власному розвитку.

Окрему увагу необхідно приділити психосоматиці як міждисциплінарному напрямку, що досліджує взаємозв'язки між психологічними

чинниками та функціонуванням організму. Важливо розмежовувати психологічні механізми впливу стресу, емоційного напруження та способів реагування на стан організму і безпосередні медичні причини захворювань. Під час виконання завдань слід використовувати наукову психологічну термінологію, аргументувати власні висновки та спиратися на рекомендовані наукові джерела.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміють під поняттям «психічна саморегуляція»?
2. Які основні підходи до вивчення саморегуляції представлені у психологічній науці?
3. Якою є структура та основні функції психічної саморегуляції особистості?
4. У чому полягає сутність самоконтролю як механізму саморегуляції?
5. Яке значення мають самоспостереження та самооцінювання у процесі саморегуляції?
6. У чому полягає роль самокорекції у регуляції поведінки та діяльності?
7. Який існує взаємозв'язок між саморегуляцією та самосвідомістю особистості?
8. Як мотивація впливає на процеси саморегуляції?
9. Яку роль відіграє воля у регуляції поведінки та досягненні поставлених цілей?
10. Що таке самовиховання та яке його значення у розвитку особистості?

Контрольне завдання

Охарактеризувати поняття, структуру та основні функції психічної саморегуляції особистості. Розкрити взаємозв'язок самоконтролю, самоспостереження, самооцінювання та самокорекції як основних механізмів саморегуляції. Проаналізувати роль самосвідомості, мотивації та вольової регуляції у забезпеченні цілеспрямованої поведінки. Розкрити значення самовиховання, самоосвіти та самовдосконалення у розвитку особистості.

Домашнє завдання для СРС

Скласти структурно-логічну схему «**Психічна саморегуляція особистості**», у якій відобразити її основні компоненти, функції та механізми, а також взаємозв'язки із самосвідомістю, мотивацією та вольовою регуляцією. Окремо зазначити роль самовиховання, самовдосконалення та самоосвіти у розвитку здатності особистості до саморегуляції.

Завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Проаналізувати запропоновану життєву ситуацію та визначити особливості функціонування механізмів психологічної саморегуляції

особистості, зокрема самоконтролю, самоспостереження, самооцінювання та самокорекції. Визначити роль мотивації та вольової регуляції у подоланні труднощів і досягненні поставленої мети. Запропонувати способи вдосконалення саморегуляції та обґрунтувати їх значення для особистісного розвитку.

Ситуаційне завдання

Студентка має поєднувати навчання, роботу та особисті справи. У періоди значного навантаження вона починає відкладати виконання завдань, відчуває емоційне напруження та незадоволення собою. Водночас вона усвідомлює причини труднощів, аналізує власну поведінку, визначає пріоритети та вирішує змінити організацію свого часу. Вона складає план роботи, встановлює реалістичні цілі, контролює їх виконання та за потреби коригує заплановані дії.

Завдання

1. Визначте прояви самоспостереження, самоконтролю, самооцінювання та самокорекції у наведеній ситуації.
2. Проаналізуйте роль мотивації та вольової регуляції у зміні поведінки студентки.
3. Визначте, які елементи самовиховання та самовдосконалення проявляються у її діях.
4. Запропонуйте 3–4 практичні рекомендації щодо підвищення ефективності її психологічної саморегуляції.

Очікуваний результат: здобувач освіти демонструє здатність пояснювати сутність і структуру психологічної саморегуляції, розрізняти та аналізувати її основні механізми, встановлювати взаємозв'язок саморегуляції із самосвідомістю, мотивацією та волею, а також застосовувати отримані знання для аналізу життєвих ситуацій і визначення способів особистісного саморозвитку.

ТЕМА 2

СУГЕСТІЯ ТА САМОНАВІЮВАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета самостійної роботи

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про сугестію, навіювання та самонавіювання як психологічні феномени й механізми регуляції психічних та емоційних станів; поглибити знання про механізми сугестивного впливу, індивідуальні особливості сугестивності та можливості застосування самонавіювання у психологічній саморегуляції; ознайомити з основними

аутосугестивними техніками, вербальними формулами, позитивними установками та візуалізацією; сформуванню розуміння можливостей, обмежень та етичних принципів використання сугестії і самонавіювання.

Питання, винесенні для самостійної роботи

Поняття сугестії, навіювання та самонавіювання у психології. Історичні та сучасні підходи до вивчення сугестивного впливу. Сугестивність особистості: поняття, чинники та індивідуальні особливості. Механізми психологічного впливу навіювання та самонавіювання. Самонавіювання як механізм регуляції психічних та емоційних станів. Аутосугестивні техніки у подоланні стресу, тривожності та психоемоційного напруження. Вербальні формули, позитивні установки та візуалізація у практиці самонавіювання. Можливості, обмеження та етичні аспекти застосування сугестії і самонавіювання у психологічній саморегуляції.

Рекомендована література: [3; 4; 6; 7].

Методичні вказівки щодо вивчення теми

Під час самостійного опрацювання теми здобувачам освіти рекомендується розглянути основні поняття: «сугестія», «навіювання», «самонавіювання», «сугестивність», «аутосугестія», «психологічна установка», «вербальна формула», «візуалізація». Необхідно простежити історичний розвиток уявлень про навіювання та самонавіювання, а також ознайомитися із сучасними підходами до пояснення механізмів сугестивного впливу.

Особливу увагу слід звернути на індивідуально-психологічні особливості сугестивності, чинники, які можуть підвищувати або знижувати сприйнятливості до навіювання, та відмінності між зовнішнім навіюванням і самонавіюванням. Важливо проаналізувати самонавіювання як механізм цілеспрямованої регуляції емоційного стану, рівня напруження, тривожності та поведінкової активності.

Під час вивчення аутосугестивних технік доцільно розглянути використання вербальних формул, позитивних установок, самопідтримувальних висловлювань та візуалізації. Необхідно звернути увагу на умови їх ефективного застосування, можливості та обмеження. Використання сугестії та самонавіювання слід розглядати як допоміжні засоби психологічної саморегуляції, які не замінюють професійну психологічну чи медичну допомогу. Окрему увагу необхідно приділити етичним аспектам сугестивного впливу, неприпустимості маніпуляції, примусу та використання навіювання на шкоду автономії особистості.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміють під поняттями «сугестія», «навіювання» та «самонавіювання»?

2. Які основні історичні та сучасні підходи до вивчення сугестивного впливу?
3. Що таке сугестивність особистості та які чинники її визначають?
4. Які індивідуально-психологічні особливості можуть впливати на сугестивність?
5. У чому полягають основні механізми психологічного впливу навіювання?
6. Чим самонавіювання відрізняється від зовнішнього навіювання?
7. Яку роль відіграє самонавіювання у регуляції психічних та емоційних станів?
8. Які можливості використання самонавіювання у подоланні стресу та психоемоційного напруження?
9. Яке значення мають вербальні формули, позитивні установки та візуалізація у практиці самонавіювання?
10. Які чинники можуть впливати на ефективність аутосугестивних технік?

Контрольне завдання

Охарактеризувати поняття сугестії, навіювання та самонавіювання, розкрити основні механізми їх психологічного впливу та визначити роль самонавіювання у психологічній саморегуляції. Проаналізувати можливості використання аутосугестивних технік для регуляції емоційних станів, подолання стресу та психоемоційного напруження. Обґрунтувати основні етичні вимоги та обмеження застосування сугестії і самонавіювання.

Домашнє завдання для СРС

Скласти порівняльну таблицю «Сугестія, навіювання та самонавіювання у психологічній саморегуляції», зазначивши сутність кожного поняття, основний механізм впливу, спрямованість, умови застосування, можливі результати та етичні обмеження. Додатково навести приклади 3–4 вербальних формул самонавіювання, спрямованих на зниження психоемоційного напруження, підвищення впевненості у власних силах та підтримання внутрішньої рівноваги.

Завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Проаналізувати запропоновану ситуацію та визначити можливості застосування самонавіювання як засобу психологічної саморегуляції. Визначити психологічний стан людини, до регуляції якого може бути спрямована аутосугестивна техніка, обрати відповідну техніку та обґрунтувати доцільність її використання. Сформулювати етичні та практичні обмеження її застосування.

Ситуаційне завдання

Студент перед важливим виступом відчуває значне психоемоційне напруження, хвилювання, невпевненість у власних силах та побоювання

припуститися помилки. Напередодні виступу він починає зосереджуватися на можливих негативних результатах, що посилює тривогу. Для зміни свого стану студент вирішує використати самонавіювання: у спокійному стані повторює сформульовані ним позитивні твердження, уявляє успішний виступ, контролює дихання та зосереджується на власних ресурсах.

Завдання

1. Визначте, які психологічні механізми самонавіювання проявляються у наведеній ситуації.
2. Проаналізуйте роль вербальних формул та візуалізації у регуляції емоційного стану студента.
3. Сформулюйте 3–4 реалістичні вербальні формули самонавіювання, які можуть бути використані в цій ситуації.
4. Запропонуйте послідовність застосування аутосугестивної техніки перед виступом.
5. Визначте можливі обмеження самонавіювання та поясніть, у яких випадках воно не може замінити професійну психологічну допомогу.

Очікуваний результат

Здобувач освіти демонструє здатність пояснювати сутність сугестії та самонавіювання, аналізувати механізми їх впливу, визначати індивідуальні особливості сугестивності, добирати доцільні аутосугестивні засоби для регуляції психоемоційного стану та оцінювати можливості, обмеження й етичні аспекти їх застосування.

ТЕМА 3

МЕТОДИКИ РЕЛАКСАЦІЇ У СИСТЕМІ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ІНШИХ СИСТЕМАХ

Мета самостійної роботи

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про релаксацію як засіб психологічної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження; поглибити знання про особливості стресових і фрустраційних станів, їх причини, ознаки та наслідки; ознайомити з основними релаксаційними, дихальними, медитативними, візуалізаційними та м'язово-релаксаційними техніками, а також із принципами й етапами аутогенного тренування; сформувати вміння добирати та застосовувати відповідні методики релаксації залежно від ситуації та індивідуальних потреб особистості.

Питання, винесені для самостійної роботи

Значення та можливості застосування релаксації у життєвих ситуаціях. Стресові ситуації, їх причини, ознаки, наслідки. Ситуації фрустрації, їх причини,

ознаки, наслідки. Медитативні вправи: зосередження на кольорі, на образі одного кольору, на образі предмета, на абстрактній ідеї, на емоційному стані, на образі іншої людини. Методика релаксації в системі візуалізації: вправа для відчуття розслабленості та спокою, вправа для здобуття відчуття впевненості. □ Дихальні техніки як засіб регуляції психоемоційного стану: види, механізми впливу та правила застосування. М'язова релаксація та аутогенне тренування як методи зниження психоемоційного напруження: принципи, етапи та можливості практичного застосування.

Рекомендована література: [3; 4; 6; 7].

Методичні вказівки щодо вивчення теми

Під час самостійного опрацювання теми здобувачам освіти рекомендується розглянути поняття «релаксація», «психоемоційне напруження», «стрес», «фрустрація», «медитація», «візуалізація», «м'язова релаксація» та «аутогенне тренування». Необхідно проаналізувати значення релаксації у повсякденному житті та визначити ситуації, у яких застосування релаксаційних технік може сприяти зниженню емоційного напруження, відновленню психічних ресурсів і підтриманню адаптивного функціонування особистості.

Особливу увагу слід звернути на стресові та фрустраційні ситуації, їх основні причини, психологічні прояви та можливі наслідки. Доцільно проаналізувати взаємозв'язок між психоемоційним станом і тілесними проявами напруження, а також роль цілеспрямованої релаксації у процесі саморегуляції.

Під час вивчення медитативних і візуалізаційних технік необхідно розглянути вправи на зосередження уваги на кольорі, образі предмета, абстрактній ідеї, емоційному стані та образі іншої людини, а також техніки формування відчуття розслабленості, спокою та впевненості. Важливо розуміти, що ефективність таких технік залежить від регулярності практикування, індивідуальних особливостей та конкретного психоемоційного стану людини.

Окремо необхідно опрацювати дихальні техніки, м'язову релаксацію та аутогенне тренування, визначити їх принципи, механізми впливу, основні етапи та можливості практичного застосування. Під час виконання практичних завдань слід дотримуватися принципів поступовості, безпечності та індивідуального добору техніки, не розглядаючи релаксаційні методи як заміну професійній психологічній або медичній допомозі.

Питання для самоконтролю

1. У яких життєвих ситуаціях доцільно застосовувати релаксаційні техніки?
2. Що таке стрес, які його основні причини, ознаки та можливі наслідки?

3. Що таке фрустрація та як вона може впливати на психоемоційний стан людини?
4. Який взаємозв'язок існує між психоемоційним напруженням і тілесними проявами стресу?
5. У чому полягає сутність медитативних вправ як засобу психологічної саморегуляції?
6. У чому полягає психологічний механізм дихальних технік релаксації?
7. Які основні види дихальних технік можуть використовуватися для регуляції психоемоційного стану?
8. У чому полягає сутність м'язової релаксації та який її вплив на психоемоційний стан?
9. Що таке аутогенне тренування та які його основні принципи?
10. Які основні етапи аутогенного тренування? Які можливості використання візуалізації у процесі релаксації?

Контрольне завдання

Охарактеризувати релаксацію як засіб психологічної саморегуляції. Проаналізувати особливості стресових і фрустраційних ситуацій та їх вплив на психоемоційний стан людини. Розкрити принципи, механізми та можливості застосування дихальних, м'язово-релаксаційних, медитативних, візуалізаційних технік та аутогенного тренування.

Домашнє завдання для СРС

Скласти порівняльну таблицю «Методи релаксації у психологічній саморегуляції», зазначивши назву техніки, її основну мету, механізм впливу, послідовність виконання, ситуації доцільного застосування та очікуваний результат. Обрати одну техніку та описати можливості її використання для зниження психоемоційного напруження у повсякденному житті.

Завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Проаналізувати запропоновану ситуацію та визначити характер психоемоційного напруження, його можливі причини й прояви. Обґрунтувати вибір релаксаційної техніки відповідно до ситуації, визначити послідовність її застосування та очікуваний результат.

Ситуаційне завдання

Студентка наприкінці навчального семестру відчуває значне психоемоційне напруження через велику кількість навчальних завдань. Вона скаржиться на труднощі із засинанням, відчуття втоми, напруження м'язів плечового поясу та постійне відчуття поспіху. Перед важливим іспитом її хвилювання посилюється, виникає відчуття невпевненості у власних силах.

Студентка вирішує використовувати релаксаційні техніки для стабілізації свого стану.

Завдання

1. Визначте основні ознаки психоемоційного напруження, представлені у ситуації.
2. Проаналізуйте можливі причини виникнення такого стану.
3. Оберіть 2–3 релаксаційні техніки, які можуть бути доцільними в цій ситуації, та обґрунтуйте свій вибір.
4. Розробіть коротку послідовність релаксаційних дій студентки перед іспитом.
5. Визначте, які зміни психоемоційного та фізичного стану можна очікувати після застосування технік.

Очікуваний результат

Здобувач освіти демонструє здатність розуміти психологічні механізми релаксації, аналізувати прояви стресу та фрустрації, добирати відповідні дихальні, м'язово-релаксаційні, медитативні та візуалізаційні техніки, застосовувати принципи аутогенного тренування та обґрунтовувати доцільність їх використання для психологічної саморегуляції.

ТЕМА 4

НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета самостійної роботи

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про нейролінгвістичне програмування (НЛП), його основні поняття та техніки, що використовуються для регуляції комунікації, сприйняття та суб'єктивного емоційного досвіду; ознайомити з метамоделлю та Мілтон-моделлю мови, концепцією репрезентативних систем і техніками рефреймінгу; розкрити можливості та обмеження застосування окремих технік НЛП для саморегуляції та подолання тривожних станів; сформувати розуміння принципів екологічності, професійної відповідальності та етичності психологічного впливу.

Питання, винесені для самостійної роботи

Загальна характеристика напрямку нейролінгвістичного програмування (НЛП). Метамоделі мови. Функційні особливості метамоделі (оптимізація спілкування). Техніки НЛП для подолання тривожних станів. Репрезентативні системи та їх роль у процесах регуляції й саморегуляції. Мілтон-модель мови: особливості та можливості використання у психологічному впливі. Техніки

рефреймінгу та їх застосування для зміни сприйняття проблемних ситуацій. Екологічність та етичні аспекти застосування технік НЛП у психологічній практиці.

Рекомендована література: [3; 4; 7].

Методичні вказівки щодо вивчення теми

Під час самостійного опрацювання теми здобувачам освіти рекомендується розглянути історію виникнення та загальну характеристику напряму нейролінгвістичного програмування, його основні поняття та сферу застосування. Необхідно ознайомитися з поняттями «метамодель мови», «Мілтон-модель», «репрезентативні системи», «рефреймінг», «екологічність» та визначити їх місце у запропонованій НЛП моделі регуляції комунікації та суб'єктивного досвіду.

Особливу увагу слід звернути на метамодель мови як систему уточнювальних запитань, спрямованих на конкретизацію інформації, виявлення узагальнень, пропусків та викривлень у висловлюваннях. Доцільно проаналізувати можливості її використання для оптимізації професійної та міжособистісної комунікації. Вивчаючи Мілтон-модель, необхідно визначити особливості використання більш загальних і неоднозначних мовних конструкцій та обговорити можливості й ризики їх застосування у психологічному впливі.

Під час розгляду репрезентативних систем важливо ознайомитися з положеннями НЛП щодо використання сенсорного досвіду та способів його опису, а також критично оцінити наукову обґрунтованість відповідних положень. Окрему увагу необхідно приділити технікам рефреймінгу як способу пошуку альтернативного бачення проблемної ситуації та технікам, які в межах НЛП пропонуються для роботи з тривожними станами.

Виконуючи завдання, необхідно розмежовувати опис технік НЛП та твердження про їх наукову ефективність. Застосування окремих технік у навчальній практиці доцільно розглядати передусім як засіб розвитку навичок комунікації, самоспостереження та переосмислення власного досвіду. Особливу увагу слід приділяти принципам екологічності та етичності, повазі до автономії людини, недопущенню маніпуляції та використання психологічного впливу на шкоду особистості.

Питання для самоконтролю

1. Що таке нейролінгвістичне програмування та які основні положення цього напряму?
2. Що таке метамодель мови та яке її основне призначення? Що розуміють під репрезентативними системами у НЛП?

3. Яке значення репрезентативних систем надається у процесах регуляції та саморегуляції?
4. Що таке Мілтон-модель мови та які її характерні особливості?
5. Які можливості та ризики використання мовних моделей у психологічному впливі?
6. Що таке рефреймінг і в чому полягає його психологічний зміст?
7. Яким чином рефреймінг може змінювати сприйняття проблемної ситуації?
8. Які техніки НЛП пропонуються для роботи з тривожними станами?
9. Які можливості використання технік НЛП у психологічній саморегуляції?
10. Що означає принцип «екологічності» у застосуванні психологічних технік?

Контрольне завдання

Охарактеризувати нейролінгвістичне програмування як напрям, що пропонує специфічні моделі комунікації, сприйняття та психологічного впливу. Розкрити особливості метамоделі та Мілтон-моделі мови, репрезентативних систем і рефреймінгу. Проаналізувати можливості використання окремих технік НЛП у регуляції та саморегуляції психоемоційного стану, а також визначити наукові, практичні та етичні обмеження їх застосування.

Домашнє завдання для СРС

Скласти порівняльну таблицю «Основні техніки НЛП у регуляції та саморегуляції», зазначивши назву техніки, її мету, основний принцип, послідовність застосування, можливості використання у психологічній саморегуляції та можливі обмеження. Окремо визначити, які з розглянутих технік можуть бути використані для роботи з тривожністю, переосмислення проблемної ситуації та оптимізації комунікації.

Завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Проаналізувати запропоновану ситуацію та визначити, які особливості мислення, мовлення та сприйняття можуть посилювати емоційне напруження. Обрати доцільну техніку НЛП для роботи із ситуацією, обґрунтувати її вибір та визначити можливості й обмеження її застосування. Продемонструвати вміння використовувати техніку без нав'язування людині певної інтерпретації та з дотриманням принципу психологічної екологічності.

Ситуаційне завдання

Студент перед публічним виступом говорить: «Я завжди дуже хвилююся перед виступами. Якщо я забуду хоча б одне слово, усі подумають, що я некомпетентний. Я точно не зможу виступити добре». Через такі думки його

тривога посилюється, знижується впевненість у власних силах і виникає бажання відмовитися від виступу.

Завдання

1. Визначте узагальнення, припущення та інші мовні конструкції, які можуть посилювати емоційне напруження студента.
2. Сформулюйте 3–4 уточнювальні запитання відповідно до принципів метамоделі мови.
3. Запропонуйте варіант рефреймінгу ситуації, який дозволяє розглянути її з іншої перспективи.
4. Сформулюйте 2–3 реалістичні самопідтримувальні висловлювання для використання перед виступом.
5. Визначте етичні межі застосування технік НЛП у наведеній ситуації.
6. Поясніть, чому використання окремої техніки не повинно розглядатися як гарантований спосіб усунення тривожного стану.

Очікуваний результат

Здобувач освіти демонструє здатність пояснювати основні поняття та техніки НЛП, аналізувати особливості мовлення, сприйняття та суб'єктивної інтерпретації ситуацій, використовувати метамоделі і рефреймінг як навчальні інструменти аналізу комунікації та саморегуляції, а також критично оцінювати можливості, обмеження й етичні аспекти їх застосування.

ТЕМА 5

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК КОГНІТИВНО -ПОВЕДІНКОВОГО ПІДХОДУ

Мета самостійної роботи

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про основні положення когнітивно-поведінкового підходу, взаємозв'язок когнітивних процесів, емоцій та поведінки у формуванні психічних станів; поглибити знання про автоматичні думки, когнітивні викривлення та їх вплив на емоційну саморегуляцію; ознайомити з основними когнітивними та поведінковими техніками, зокрема когнітивною реструктуризацією, експозицією та поведінковою активацією; сформувати вміння аналізувати можливості застосування окремих технік КПТ для самодопомоги, розвитку резилієнтності та формування адаптивних моделей поведінки.

Питання, винесенні для самостійної роботи

Основи когнітивно - поведінкової терапії. Психічне здоров'я та резилієнтність. Основні техніки когнітивно -поведінкової терапії. Техніки КПТ для самодопомоги в регуляції психічних станів. Взаємозв'язок когнітивних

процесів, емоцій та поведінки у формуванні психічних станів. Автоматичні думки, когнітивні викривлення та їх вплив на емоційну саморегуляцію. Когнітивна реструктуризація як метод зміни неадаптивних способів мислення. Поведінкові техніки КПТ: експозиція, поведінкова активація та формування адаптивних моделей поведінки.

Рекомендована література: [3; 4; 6; 7; 11].

Методичні вказівки щодо вивчення теми

Під час самостійного опрацювання теми здобувачам освіти рекомендується розглянути основні положення когнітивно-поведінкового підходу, його базові принципи та уявлення про взаємозв'язок думок, емоцій, фізіологічних реакцій і поведінки. Особливу увагу необхідно звернути на розуміння психічного здоров'я та резиліентності як здатності людини адаптуватися до складних життєвих обставин, використовувати внутрішні й зовнішні ресурси та відновлювати ефективне функціонування.

Необхідно опрацювати поняття «автоматичні думки», «когнітивні викривлення», «когнітивна реструктуризація», «поведінкова активація», «експозиція», «адаптивна поведінка». Доцільно проаналізувати, як автоматичні думки та типові помилки мислення можуть впливати на емоційний стан і поведінкові реакції людини. Важливо розглянути процес виявлення та перевірки неадаптивних думок, пошуку альтернативних інтерпретацій і формування більш реалістичних способів оцінювання ситуації.

Під час вивчення поведінкових технік необхідно визначити особливості поведінкової активації, експозиції та формування нових моделей поведінки. Слід звернути увагу на те, що експозиційні техніки потребують особливо обережного та професійного застосування, а їх використання у складних клінічних випадках має здійснюватися фахівцем відповідної кваліфікації. Техніки самодопомоги доцільно розглядати як інструменти розвитку навичок самоспостереження, емоційної регуляції та адаптивного реагування, а не як заміну професійній психологічній чи медичній допомозі.

Питання для самоконтролю

1. Що таке когнітивно-поведінковий підхід та які його основні положення?
2. Який взаємозв'язок існує між думками, емоціями та поведінкою?
3. Що розуміють під поняттям «психічне здоров'я» у контексті когнітивно-поведінкового підходу?
4. Що таке резиліентність та які чинники сприяють її розвитку?
5. Що таке автоматичні думки та як вони впливають на емоційний стан?
6. Як когнітивні викривлення можуть впливати на процеси емоційної саморегуляції?
7. У чому полягає сутність когнітивної реструктуризації?

8. Які основні етапи роботи з автоматичними думками?
9. Що таке поведінкова активація та у яких випадках вона може застосовуватися?
10. Яке значення має формування адаптивних моделей поведінки?

Контрольне завдання

Охарактеризувати основні положення когнітивно-поведінкового підходу та розкрити взаємозв'язок когнітивних процесів, емоцій і поведінки. Проаналізувати роль автоматичних думок і когнітивних викривлень у формуванні психічних станів та розкрити сутність когнітивної реструктуризації. Охарактеризувати поведінкову активацію та експозицію як основні поведінкові техніки КПТ і визначити можливості їх використання для розвитку адаптивних моделей поведінки та саморегуляції.

Домашнє завдання для СРС

Скласти порівняльну таблицю «Основні техніки когнітивно-поведінкового підходу», зазначивши назву техніки, її мету, основний механізм, послідовність застосування, можливості використання для самопомогі та основні обмеження.

Додатково проаналізувати одну типову життєву ситуацію, визначити можливу автоматичну думку, відповідне когнітивне викривлення, емоційну реакцію та поведінкову відповідь і запропонувати більш адаптивний варіант інтерпретації ситуації.

Завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Проаналізувати запропоновану ситуацію з позицій когнітивно-поведінкового підходу, визначити взаємозв'язок між ситуацією, автоматичними думками, емоціями та поведінкою. Виявити можливі когнітивні викривлення, запропонувати варіант когнітивної реструктуризації та визначити доцільні поведінкові кроки для формування більш адаптивної моделі реагування.

Ситуаційне завдання

Студент отримав нижчу оцінку за контрольну роботу, ніж очікував. Після цього він подумав: «Я ніколи не зможу добре скласти цей предмет», «Якщо я отримав таку оцінку, значить, я недостатньо здібний», «Наступного разу буде ще гірше». Студент відчув розчарування, тривогу та невпевненість у власних силах. Через це він почав уникати підготовки до наступних занять і відкладати виконання навчальних завдань.

Завдання

1. Визначте ситуацію, автоматичні думки, емоційні реакції та поведінку студента.
2. Виявіть можливі когнітивні викривлення у наведених висловлюваннях.

3. Запропонуйте більш реалістичні та адаптивні альтернативні думки.
4. Сформулюйте 2–3 поведінкові кроки, які можуть допомогти студенту повернутися до активної підготовки.
5. Проаналізуйте, як запропоновані зміни можуть вплинути на його емоційний стан і навчальну поведінку.
6. Визначте, які ресурси можуть сприяти розвитку його резилієнтності.

Очікуваний результат

Здобувач освіти демонструє здатність пояснювати основні положення когнітивно-поведінкового підходу, аналізувати взаємозв'язок думок, емоцій та поведінки, виявляти автоматичні думки й когнітивні викривлення, застосовувати принципи когнітивної реструктуризації та поведінкової активації для аналізу життєвих ситуацій, а також визначати можливості й обмеження використання технік КПТ у самопомозі та психологічній саморегуляції.

ТЕМА 6

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРИЙОМИ ЯК ЗАСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА РОБОТИ З НЕСВІДОМИМ

Мета самостійної роботи

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про арт-терапевтичні прийоми як засіб психологічної саморегуляції, самопізнання та дослідження внутрішнього психологічного досвіду. Розкрити можливості позитивного мислення, творчої діяльності, образотворчих, музичних, казкотерапевтичних, медитативних та інших арт-терапевтичних технік у регуляції емоційного стану та зниженні психоемоційного напруження. Особливу увагу зосередити на ролі метафоричних і символічних образів у пізнанні внутрішнього світу особистості, усвідомленні емоційних станів і психологічних переживань. Сформувати навички критичного та етично відповідального використання творчих технік у процесі саморегуляції, з урахуванням їх можливостей та обмежень.

Питання, винесені для самостійної роботи

Позитивне мислення і його місце в саморегуляції особистості. Трансові, медитативні та аутогенні технікопрактичні прийоми саморегулювання особистості. Арт-терапія як засіб самопізнання та дослідження внутрішнього психологічного досвіду. Образотворчі техніки арт-терапії у регуляції емоційного стану та зниженні психоемоційного напруження. Метафоричні та символічні образи в процесі психологічної саморегуляції. Музикотерапія, казкотерапія та інші творчі методи як засоби психологічної саморегуляції.

Рекомендована література: [2; 3; 4; 6]

Методичні вказівки щодо вивчення теми

Під час самостійного опрацювання теми необхідно насамперед розглянути позитивне мислення як один із ресурсів психологічної саморегуляції. Варто з'ясувати його роль у формуванні конструктивного ставлення до життєвих ситуацій, подоланні психоемоційного напруження та підтриманні психологічної стійкості. Водночас важливо розмежовувати позитивне мислення та ігнорування негативних емоцій або реальних проблем.

Окрему увагу слід приділити трансовим, медитативним та аутогенним технікам, визначити їхнє місце у системі саморегуляції та можливості застосування для зниження напруження, стабілізації емоційного стану, розвитку концентрації уваги та усвідомлення власних переживань.

Вивчаючи арт-терапію, необхідно розглянути її як напрям психологічної практики, у якому творчий процес та створення образів можуть використовуватися для самопізнання, емоційного вираження та дослідження особистісного досвіду. Особливу увагу варто звернути на образотворчі техніки: малювання, спонтанне малювання, роботу з кольором, колаж, мандалу, створення символічних образів тощо.

Важливим аспектом теми є розуміння метафори та символу як засобів опосередкованого вираження переживань. Здобувачам освіти необхідно усвідомити, що інтерпретація створених людиною образів має бути обережною: символ не має універсального значення, а його психологічний зміст доцільно визначати з урахуванням особистого досвіду та контексту конкретної людини.

Під час опрацювання музикотерапії, казкотерапії та інших творчих методів необхідно визначити механізми їх потенційного впливу на емоційний стан, можливості використання для саморегуляції, розвитку рефлексії, емоційного розвантаження та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

Питання для самоконтролю

1. Що таке позитивне мислення та яке його місце у процесі психологічної саморегуляції?
2. Чим позитивне мислення відрізняється від заперечення або придушення негативних емоцій?
3. Яким чином позитивні установки можуть впливати на емоційний стан і поведінку особистості? Які трансові, медитативні та аутогенні техніки можуть використовуватися для саморегуляції?
4. Які психологічні механізми можуть забезпечувати регулятивний ефект медитативних та аутогенних технік?
5. Що таке арт-терапія та які її основні можливості у психологічній практиці?
6. Яким чином творчий процес може сприяти самопізнанню та усвідомленню внутрішнього психологічного досвіду?

7. Які образотворчі техніки можуть використовуватися для регуляції емоційного стану? Як малювання та робота з кольором можуть сприяти зниженню психоемоційного напруження?

8. Яке значення мають метафоричні та символічні образи у процесі психологічної саморегуляції? Чому інтерпретація символів в арт-терапії повинна враховувати індивідуальний досвід особистості?

9. Які можливості музикотерапії у регуляції емоційного стану?

10. Як казкотерапія може використовуватися для самопізнання та психологічної саморегуляції?

Контрольне завдання

Підготувати структуровану відповідь на тему «Арт-терапевтичні прийоми як засіб саморегуляції та роботи з внутрішнім психологічним досвідом», у якій:

- розкрити поняття позитивного мислення та його значення для саморегуляції;
- охарактеризувати трансів, медитативні та аутогенні техніки;
- визначити можливості арт-терапії у самопізнанні та дослідженні внутрішнього досвіду;
- охарактеризувати основні образотворчі техніки саморегуляції;
- пояснити роль метафори та символу у творчій діяльності;
- визначити можливості музикотерапії, казкотерапії та інших творчих методів;
- окреслити можливості та обмеження застосування арт-терапевтичних прийомів для саморегуляції.

Домашнє завдання для СРС

Завдання 1. Скласти порівняльну таблицю «Арт-терапевтичні техніки у психологічній саморегуляції» за такими критеріями:

Техніка	Основна мета	Механізм психологічного впливу	Особливості застосування	Очікуваний ефект
Малювання				
Робота з кольором				
Колаж				
Мандала				
Музикотерапія				
Казкотерапія				
Візуалізація				

Завдання 2. Обрати одну арт-терапевтичну техніку, описати алгоритм її проведення та проаналізувати, для регуляції яких емоційних станів і зниження яких проявів психоемоційного напруження вона може бути використана.

Завдання 3. Провести рефлексивний аналіз: визначити, який творчий вид діяльності особисто може сприяти відновленню емоційної рівноваги, зниженню напруження або усвідомленню власного емоційного стану. Обґрунтувати вибір.

Завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Проаналізувати запропоновану ситуацію з позицій психологічної саморегуляції та визначити можливості використання арт-терапевтичних прийомів.

Ситуація. Здобувач освіти протягом тривалого часу відчуває емоційне напруження через значне навчальне навантаження, труднощі із виконанням завдань та необхідність поєднувати навчання з іншими обов'язками. Він відчуває втому, дратівливість, тривожність, зниження концентрації уваги та труднощі з відновленням після навчального дня. Вербально описати свій стан йому складно, тому він вирішує використати творчі засоби для його усвідомлення та регуляції.

Завдання

1. Визначити основні емоційні та психофізіологічні прояви стану.
2. Запропонувати 2–3 арт-терапевтичні техніки, які можуть бути використані у цій ситуації.
3. Обґрунтувати доцільність кожної запропонованої техніки.
4. Визначити, як робота з кольором, образом, метафорою або символом може сприяти усвідомленню внутрішнього стану.
5. Запропонувати послідовність дій для саморегуляції за допомогою обраної творчої техніки.
6. Визначити можливі результати застосування техніки та критерії оцінювання її ефективності.
7. Окреслити ситуації, у яких самостійного застосування арт-терапевтичних прийомів може бути недостатньо та необхідна професійна психологічна допомога.

Очікуваний результат

У результаті опрацювання теми здобувач освіти має знати сутність позитивного мислення, основні види творчих та арт-терапевтичних технік, можливості використання медитації, аутогенних прийомів, образотворчих засобів, музикотерапії та казкотерапії у процесі психологічної саморегуляції; розуміти роль метафоричних і символічних образів у дослідженні внутрішнього психологічного досвіду.

Здобувач освіти має вміти аналізувати власний емоційний стан, добирати відповідні творчі техніки саморегуляції, використовувати образотворчі та рефлексивні прийоми для емоційного самовираження, визначати потенційні

ресурси творчої діяльності та критично оцінювати можливості й обмеження самостійного застосування арт-терапевтичних методів.

ТЕМА 7

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ДОСЯГНЕННЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ ОСОБИСТОСТІ

Мета самостійної роботи

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про феномен прокрастинації, її психологічну природу, основні причини та чинники виникнення. Ознайомити з основними зарубіжними та вітчизняними підходами до розуміння прокрастинації, її видами, проявами та особливостями впливу на навчальну, професійну й особистісну діяльність.

Сформувати навички аналізу власних прокрастинаційних проявів, визначення їх причин і чинників, використання методів діагностики рівня прокрастинації та застосування засобів самоменеджменту й психологічної саморегуляції для її подолання. Особливу увагу приділити взаємозв'язку прокрастинації із цілепокладанням, мотивацією, самоконтролем, організацією часу та досягненням життєвого успіху.

Питання, винесені для самостійної роботи

Розуміння прокрастинації в теоріях зарубіжних та вітчизняних вчених. Причини виникнення прокрастинації. Методи діагностики причин прокрастинації. Самоменеджмент та саморегуляція як форми подолання прокрастинації. Засоби подолання прокрастинації у особистості. Зарубіжні та вітчизняні теорії прокрастинації. Чинники виникнення прокрастинації. Види прокрастинації. Методи діагностики рівня прокрастинації у особистості.

Рекомендована література: [1; 5; 8; 9; 11; 12].

Методичні вказівки щодо вивчення теми

Під час самостійного опрацювання теми необхідно насамперед розкрити поняття прокрастинації та відмежувати його від звичайного відкладання справ, відпочинку або свідомого перенесення виконання завдання на інший час. Варто розглянути основні зарубіжні та вітчизняні підходи до пояснення цього феномену та визначити його місце в системі психологічної саморегуляції особистості.

Особливу увагу необхідно звернути на причини та чинники виникнення прокрастинації. Доцільно проаналізувати роль недостатньої мотивації, страху невдачі, перфекціонізму, низької самоефективності, труднощів із самоконтролем, емоційного дискомфорту, труднощів планування та організації часу. Важливо

розуміти, що прокрастинація є багатофакторним явищем і не може бути зведена лише до «лінощів» або недостатньої сили волі.

Під час вивчення видів прокрастинації необхідно звернути увагу на особливості навчальної, професійної, побутової та інших її форм, а також на ситуації, у яких відкладання завдань набуває систематичного характеру та негативно впливає на діяльність і психологічний стан особистості.

Окремий блок самостійної роботи має бути присвячений діагностиці прокрастинації. Необхідно ознайомитися з можливостями використання психологічних опитувальників та інших методів для визначення рівня прокрастинації й дослідження її причин. Водночас результати самодіагностики доцільно розглядати як орієнтовну інформацію для самопізнання, а не як підставу для психологічного діагнозу.

Важливим напрямом є розгляд самоменеджменту та саморегуляції як засобів подолання прокрастинації. Необхідно проаналізувати можливості постановки цілей, планування, визначення пріоритетів, поділу складних завдань на етапи, контролю виконання, формування реалістичних дедлайнів та використання системи самопідкріплення.

Питання для самоконтролю

1. Що таке прокрастинація та у чому полягає її психологічна сутність? Які основні причини виникнення прокрастинації?
2. Які особистісні та ситуаційні чинники можуть сприяти виникненню прокрастинації?
3. Який взаємозв'язок існує між прокрастинацією, мотивацією та цілепокладанням?
4. Як перфекціонізм і страх невдачі можуть сприяти прокрастинації?
5. Які основні види прокрастинації можна виокремити?
6. У чому полягають особливості навчальної та професійної прокрастинації?
7. Які методи можуть використовуватися для діагностики рівня прокрастинації?
8. Які методи можуть бути використані для визначення причин прокрастинації? Яким чином самоменеджмент сприяє подоланню прокрастинації?
9. Яку роль відіграє психологічна саморегуляція у подоланні прокрастинації? Які практичні засоби та техніки можуть використовуватися для зменшення прокрастинації?
10. Як систематична прокрастинація може впливати на досягнення життєвого та професійного успіху особистості?

Контрольне завдання

Підготувати структуровану відповідь на тему «Прокрастинація як психологічний феномен та засоби її подолання», у якій:

- розкрити поняття та психологічну сутність прокрастинації;
- охарактеризувати основні зарубіжні та вітчизняні теорії прокрастинації;
- визначити основні причини та чинники її виникнення;
- охарактеризувати основні види прокрастинації;
- розкрити можливості психологічної діагностики прокрастинації;
- визначити роль самоменеджменту та саморегуляції у її подоланні;
- запропонувати практичні засоби профілактики та подолання прокрастинації;
- проаналізувати вплив прокрастинації на досягнення життєвого успіху особистості.

Домашнє завдання для СРС

Завдання 1. Скласти порівняльну таблицю «Прокрастинація: причини, прояви та засоби подолання»:

Причина/чинник	Психологічний механізм	Типові прояви	Можливі наслідки	Засоби подолання
Низька мотивація				
Страх невдачі				
Перфекціонізм				
Низька самооцінка/самоефективність				
Труднощі планування				
Емоційний дискомфорт				
Недостатній самоконтроль				

Завдання 2. Провести самоаналіз власної схильності до прокрастинації: визначити ситуації, у яких найчастіше відкладаються справи, типові причини такого відкладання, емоції та думки, що його супроводжують, а також наслідки для навчальної, професійної чи особистої діяльності.

Завдання 3. Розробити «Мій план подолання прокрастинації», передбачивши конкретну ціль, перелік завдань, пріоритети, терміни виконання, можливі перешкоди, способи самоконтролю та критерії оцінювання результативності.

Завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Проаналізувати запропоновану ситуацію з позицій психології прокрастинації та саморегуляції.

Ситуація. Здобувач освіти отримав завдання підготувати важливу письмову роботу, яку необхідно здати через два тижні. Спочатку він вирішив, що має достатньо часу, тому не розпочинав роботу. Через декілька днів він почав відчувати тривогу, але замість виконання завдання займався переглядом соціальних мереж, переглядом відео та іншими менш важливими справами. Напередодні дедлайну виникли стрес, відчуття провини та невпевненість у якості роботи.

Завдання

1. Визначити, чи можна описану поведінку розглядати як прокрастинацію. Обґрунтувати відповідь.
2. Визначити основні причини та чинники прокрастинації у цій ситуації.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою здобувача освіти.
4. Визначити можливі короткострокові та довгострокові наслідки такої поведінки.
5. Запропонувати алгоритм подолання прокрастинації за допомогою самоменеджменту.
6. Визначити прийоми психологічної саморегуляції, які можуть допомогти зменшити емоційний дискомфорт та перейти до виконання завдання.
7. Сформулювати конкретний план дій щодо виконання роботи в умовах обмеженого часу.
8. Визначити, як сформовані навички саморегуляції та самоменеджменту можуть сприяти досягненню життєвих і професійних цілей.

Очікуваний результат

У результаті опрацювання теми здобувач освіти має знати сутність феномену прокрастинації, основні зарубіжні та вітчизняні підходи до його пояснення, причини та чинники виникнення, основні види прокрастинації, методи її психологічної діагностики та засоби подолання.

Здобувач освіти має вміти виявляти та аналізувати власні прокрастинаційні прояви, визначати їх причини й психологічні механізми, використовувати принципи самоменеджменту та психологічної саморегуляції для організації діяльності, планувати конкретні кроки подолання прокрастинації, оцінювати ефективність застосованих стратегій та усвідомлювати значення саморегуляції для досягнення життєвих і професійних цілей.

ТЕМА 8

СИТУАТИВНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета самостійної роботи

Сформувати у здобувачів освіти системне уявлення про ситуативні та індивідуально-психологічні особливості застосування методів психологічної саморегуляції. Ознайомити з основними видами дихальних, рухових, м'язово-релаксаційних, вербальних та візуалізаційних технік, визначити можливості їх використання для регуляції психоемоційного стану особистості.

Сформувати навички диференційованого добору та комплексного поєднання технік саморегуляції відповідно до актуального психоемоційного стану, характеру ситуації та індивідуальних особливостей особистості. Розвинути здатність застосовувати методи саморегуляції у ситуаціях стресу, психоемоційного напруження та кризових переживань, а також проєктувати індивідуальну програму психологічної саморегуляції.

Питання, винесені для самостійної роботи

Дихальні техніки як засіб психологічної саморегуляції. Рухові та м'язово-релаксаційні техніки саморегуляції. Вербальні техніки психологічної саморегуляції. Візуалізація та використання мислеобразів у саморегуляції. Диференційований добір технік психологічної саморегуляції відповідно до психоемоційного стану особистості. Застосування методів саморегуляції у ситуаціях стресу, психоемоційного напруження та кризових переживань. Індивідуально-психологічні особливості ефективності технік саморегуляції. Комплексне поєднання різних технік саморегуляції та побудова індивідуальної програми саморегуляції.

Рекомендована література: [1; 4; 5; 6; 7; 11].

Методичні вказівки щодо вивчення теми

Під час самостійного опрацювання теми необхідно розглянути основні групи методів психологічної саморегуляції: дихальні, рухові та м'язово-релаксаційні, вербальні техніки, а також техніки візуалізації та використання мислеобразів. Для кожної групи важливо визначити механізми впливу, мету, особливості виконання та ситуації, у яких її застосування може бути найбільш доцільним.

Особливу увагу необхідно приділити диференційованому добору технік. Ефективність саморегуляції залежить не лише від самої техніки, а й від актуального психоемоційного стану, рівня напруження, особливостей нервово-психічної організації, досвіду використання технік, мотивації та індивідуальних

переваг особистості. Тому необхідно навчитися співвідносити конкретний стан із найбільш адекватним способом його регуляції.

Важливо проаналізувати особливості застосування саморегуляції у ситуаціях стресу, психоемоційного напруження та кризових переживань. Доцільно визначити, які техніки можуть використовуватися безпосередньо в момент виникнення напруження, які - індивідуально-психологічні особливості ефективності технік саморегуляції. Необхідно враховувати темперамент, особливості емоційної реактивності, рівень самоконтролю, здатність до концентрації уваги, схильність до образного або вербального способу опрацювання інформації, попередній досвід та суб'єктивне сприйняття техніки.

Завершальним етапом опрацювання теми має стати розуміння принципів комплексного поєднання технік та побудови індивідуальної програми саморегуляції. Така програма має передбачати визначення мети, аналіз актуального стану, вибір відповідних технік, визначення послідовності та тривалості їх застосування, а також оцінювання результативності.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміють під ситуативними особливостями застосування методів психологічної саморегуляції?
2. Яким чином дихальні техніки можуть впливати на психоемоційний стан особистості?
3. Які рухові та м'язово-релаксаційні техніки можуть використовуватися для зниження психоемоційного напруження?
4. У чому полягають особливості застосування вербальних технік психологічної саморегуляції?
5. Що таке візуалізація та яку роль відіграють мислеобрази у процесі саморегуляції?
6. Які методи саморегуляції можуть бути ефективними для відновлення після стресової ситуації?
7. Які особливості необхідно враховувати під час застосування саморегуляції у кризових переживаннях?
8. Як індивідуально-психологічні особливості особистості впливають на ефективність технік саморегуляції?
9. Чому одна й та сама техніка може мати різну ефективність для різних людей?
10. У чому переваги комплексного поєднання різних технік психологічної саморегуляції?

Контрольне завдання

Підготувати структуровану відповідь на тему «Диференційований добір методів психологічної саморегуляції відповідно до ситуації та індивідуальних особливостей особистості», у якій:

- охарактеризувати основні групи технік психологічної саморегуляції;

- розкрити можливості дихальних, рухових, м'язово-релаксаційних, вербальних та візуалізаційних технік;
- визначити критерії диференційованого добору технік;
- проаналізувати особливості застосування саморегуляції у ситуаціях стресу та психоемоційного напруження;
- визначити роль індивідуально-психологічних особливостей у виборі техніки;
- обґрунтувати доцільність комплексного поєднання різних методів;
- визначити основні етапи створення індивідуальної програми психологічної саморегуляції.

Домашнє завдання для СРС

Завдання 1. Скласти порівняльну таблицю «Диференційований добір технік психологічної саморегуляції»:

Психоемоційний стан / ситуація	Доцільні техніки	Мета застосування	Особливості виконання	Очікуваний результат
Гостре хвилювання				
Психоемоційне напруження				
Втома та виснаження				
Дратівливість				
Тривожність				
Стрессова ситуація				
Потреба у відновленні				

Завдання 2. Проаналізувати власний досвід використання технік психологічної саморегуляції або змодельовати ситуацію їх застосування. Визначити, які техніки є найбільш комфортними, які викликають труднощі та які можуть бути найбільш ефективними залежно від ситуації.

Завдання 3. Розробити «Індивідуальну програму психологічної саморегуляції», передбачивши:

1. визначення основної мети саморегуляції;
2. аналіз типових психоемоційних станів;
3. визначення індивідуальних ресурсів і труднощів;
4. добір 3–5 технік саморегуляції;
5. визначення ситуацій і часу їх застосування;
6. розроблення алгоритму дій у стресовій ситуації;

7. визначення критеріїв оцінювання ефективності програми.

Завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Проаналізувати запропоновану ситуацію та здійснити диференційований добір методів психологічної саморегуляції.

Ситуація. Здобувач освіти має виступити з важливою презентацією перед аудиторією. За декілька годин до виступу він відчуває сильне хвилювання, напруження м'язів, прискорене дихання, труднощі з концентрацією уваги та негативні думки щодо можливого невдалого виступу. Після завершення презентації він відчуває значну втоми та потребує емоційного відновлення.

Завдання

1. Визначити основні прояви психоемоційного стану особистості.
2. Запропонувати техніки саморегуляції, які доцільно застосувати до початку виступу.
3. Обґрунтувати вибір дихальної, м'язово-релаксаційної, вербальної або візуалізаційної техніки.
4. Визначити техніки, які доцільно використати безпосередньо під час виступу.
5. Запропонувати способи психологічного відновлення після завершення стресової ситуації.
6. Пояснити, які індивідуально-психологічні особливості можуть впливати на вибір та ефективність технік.
7. Скласти короткий алгоритм саморегуляції для цієї ситуації.
8. Запропонувати критерії оцінювання ефективності застосованих технік.

Очікуваний результат

У результаті опрацювання теми здобувач освіти має знати основні види дихальних, рухових, м'язово-релаксаційних, вербальних та візуалізаційних технік психологічної саморегуляції, особливості їх застосування у різних психоемоційних станах і ситуаціях, принципи диференційованого добору та комплексного поєднання методів саморегуляції.

Здобувач освіти має вміти визначати актуальний психоемоційний стан, добирати адекватні ситуації техніки саморегуляції, враховувати індивідуально-психологічні особливості особистості, застосовувати комплекс методів для регуляції та відновлення психоемоційного стану, оцінювати результативність використаних технік та розробляти індивідуальну програму психологічної саморегуляції.

Критерії оцінювання

Оцінювання контрольного завдання

Відмінно – здобувач освіти повно, системно та логічно розкриває зміст завдання, демонструє глибоке розуміння теоретичних положень теми, правильно використовує психологічну термінологію, встановлює взаємозв'язки між основними поняттями та явищами, аргументовано обґрунтовує власні положення. Відповідь характеризується послідовністю, змістовністю, самостійністю суджень, достатнім рівнем узагальнення та відсутністю суттєвих теоретичних помилок.

Добре – здобувач освіти достатньо повно розкриває зміст завдання, демонструє належне розуміння основних теоретичних положень та використовує відповідну термінологію. Встановлює основні взаємозв'язки між явищами, наводить обґрунтовані пояснення, однак відповідь може містити окремі неточності, недостатньо розгорнуті аргументи або несуттєві пропуски. Загалом зміст завдання засвоєно на належному рівні.

Задовільно – здобувач освіти відтворює основний зміст матеріалу, демонструє загальне розуміння проблематики, однак відповідь є недостатньо системною та аргументованою. Теоретичні положення розкрито поверхово, взаємозв'язки між окремими поняттями визначено частково, наявні окремі помилки у використанні термінології та недостатня самостійність висновків.

Незадовільно – здобувач освіти не розкриває основного змісту завдання або демонструє фрагментарне розуміння матеріалу. Допускає суттєві теоретичні помилки, неправильно використовує психологічну термінологію, не встановлює змістових взаємозв'язків між основними поняттями, не аргументує власні положення або не виконує завдання в повному обсязі.

Оцінювання домашнього завдання для СРС

Відмінно – завдання виконано повністю, самостійно та відповідно до визначених вимог. Інформацію систематизовано логічно й послідовно, продемонстровано глибоке розуміння матеріалу та здатність застосовувати теоретичні положення до аналізу практичних ситуацій. Таблиці, схеми, плани або аналітичні матеріали мають чітку структуру, змістовне наповнення та коректне використання психологічної термінології. Висновки аргументовані, конкретні та відповідають результатам проведеного аналізу.

Добре – завдання виконано в основному повно та правильно. Матеріал систематизовано, основні теоретичні положення відображено, практичний аналіз здійснено на належному рівні. Структура завдання є логічною, однак наявні окремі неточності, недостатньо розгорнуті пояснення або неповна аргументація окремих положень. Загальний рівень виконання відповідає поставленим вимогам.

Задовільно – завдання виконано частково або поверхово. Основний зміст відображено, однак матеріал систематизовано недостатньо, окремі положення

залишено без належного пояснення. Аналіз має переважно описовий характер, висновки недостатньо обґрунтовані. Наявні окремі помилки та неточності у використанні термінології.

Незадовільно – завдання не виконано, виконано фрагментарно або воно не відповідає визначеним вимогам. Відсутня належна систематизація матеріалу, допущено суттєві змістові помилки, відсутній самостійний аналіз та обґрунтовані висновки.

Оцінювання завдання для контролю досягнутих результатів навчання

Відмінно – здобувач освіти комплексно аналізує запропоновану проблему, правильно визначає психологічні явища, встановлює причинно-наслідкові зв'язки, застосовує теоретичні знання для пояснення ситуації та обґрунтовано пропонує шляхи її вирішення. Демонструє здатність до самостійного аналізу, критичного мислення, практичного застосування методів психологічної саморегуляції та оцінювання їх доцільності. Висновки логічні, аргументовані та відповідають поставленим завданням.

Добре – здобувач освіти правильно аналізує основні аспекти запропонованої ситуації, застосовує відповідні теоретичні положення та пропонує обґрунтовані шляхи вирішення. Демонструє достатній рівень практичного застосування знань, однак окремі положення можуть бути недостатньо деталізованими або аргументованими. Висновки загалом правильні та відповідають змісту завдання.

Задовільно – здобувач освіти визначає основні проблемні аспекти ситуації, однак аналіз є переважно поверховим. Теоретичні знання застосовуються частково, запропоновані способи вирішення недостатньо обґрунтовані. Допускаються окремі помилки у визначенні психологічних механізмів, причинно-наслідкових зв'язків або виборі відповідних методів. Висновки мають загальний характер.

Незадовільно – здобувач освіти не здійснює належного аналізу ситуації, не може визначити основні психологічні явища та механізми, не застосовує теоретичні знання для вирішення практичного завдання. Запропоновані способи вирішення є необґрунтованими або відсутні, висновки не відповідають змісту ситуації.

Оцінювання ситуаційного завдання

Відмінно – ситуацію проаналізовано всебічно, послідовно та з урахуванням її психологічного контексту. Здобувач освіти правильно визначає психоемоційний стан, добирає адекватні методи психологічної саморегуляції, враховує ситуативні та індивідуально-психологічні чинники, аргументує доцільність запропонованих технік та визначає очікувані результати їх застосування. Демонструє здатність до комплексного поєднання технік і

самостійного проєктування алгоритму саморегуляції. Відповідь характеризується високим рівнем самостійності, аргументованості та практичної спрямованості.

Добре – ситуацію проаналізовано правильно, визначено основні психологічні прояви та запропоновано доцільні техніки саморегуляції. Здобувач освіти враховує основні ситуативні та індивідуальні чинники, однак обґрунтування окремих положень є недостатньо розгорнутим. Запропонований алгоритм саморегуляції загалом відповідає ситуації, але може потребувати окремих уточнень.

Задовільно – визначено основні характеристики ситуації, запропоновано окремі техніки саморегуляції, проте їх добір недостатньо обґрунтований. Аналіз ситуативних та індивідуально-психологічних особливостей є поверховим, комплексне поєднання технік не розкрито або розкрито частково. Висновки мають переважно описовий характер.

Незадовільно – ситуацію не проаналізовано або проаналізовано фрагментарно. Здобувач освіти неправильно визначає психологічний стан, добирає неадекватні техніки або не може обґрунтувати їх застосування. Не враховує ситуативні та індивідуально-психологічні особливості, не формулює логічного алгоритму саморегуляції та не визначає очікуваних результатів.

Перелік рекомендованих джерел

1. Іваненко Б. Саморегуляція особистості : навчальний посібник. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2020. 133 с. URL: <https://www.scribd.com/document/991616516/Ivanenko-Samorehuliatsiia-Osobystosti>
2. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>
3. Кузікова С. Б. Теорія та практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2023. 384 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/suchasna-medytsyna/teoriia-i-praktyka-vikovoii-psykhokorektsii-2/>
4. Радько В. П. Психологія саморегуляції : конспект лекцій до курсу для здобувачів другого (магістер.) рівня вищої освіти, спец. 053 «Психологія», ОПП «Кризова психологія». Харків : ХДАК, 2025. 109 с. URL: <https://repository.ac.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/62bf2767-7c54-427d-b76a-f1caf9699dc6/content>
5. Середа І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи самоефективності : методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2021. 162 с. URL: <https://eir.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dcc06814-ca50-4b6c-9735-69f2d280d303/content>
6. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я : підручник. Київ : МЕДПРИНТ, 2022. 600 с.
7. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2023. 81 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063680.pdf>

Допоміжна

8. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. № 5. С. 5–13. URL: <https://www.journals.ua.edu.ua/Psychology/article/view/1890>
9. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін. ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712878/>
10. Чепелева Н. В., Зарецька О. О., Гуцол С. Ю. та ін. Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць. Київ ; Чернівці, 2016. 284 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704781/>

11. Hofmann W., Inzlicht M. Self-Regulation. Open Encyclopedia of Cognitive Science. 2026. DOI: 10.21428/b33f5872.2b6f0a7c. URL: <https://oecs.mit.edu/pub/gv7w7qrt/release/1/>
12. Klingsieck K. B. Procrastination – Having, or Not Having Self-Access, That Is the Question. European Psychologist. 2024. DOI: 10.1027/1016-9040/a000528. URL: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000528>

Інформаційні ресурси

Open Encyclopedia of Cognitive Science. Massachusetts Institute of Technology. URL: <https://oecs.mit.edu/>

Frontiers in Psychology : науковий журнал. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology>

APA PsycNet : база даних Американської психологічної асоціації. URL: <https://psycnet.apa.org/>

PubMed : база даних наукових публікацій. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Google Scholar : пошукова система наукової літератури. URL: <https://scholar.google.com/>

Directory of Open Access Journals (DOAJ) : каталог журналів відкритого доступу. URL: <https://doaj.org/>

Наукова періодика України : електронний ресурс. URL: <https://journals.uran.ua/>

Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний вебпортал. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/>

Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>

Навчально-методичне видання

Психологія саморегуляції

Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальності С4 Психологія
Укладач Б.В. Барчі

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ,
89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>