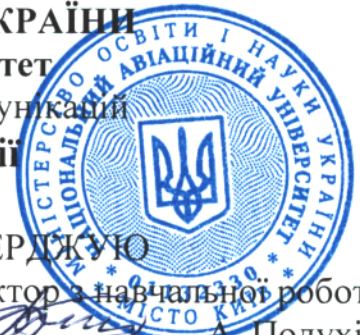


(Ф 0302 – 110)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології



УЗГОДЖЕНО

30.05 Декан

«07»

Н. Ладогубець
2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

«29»

А. Полухін
2021 р.



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Психотехніки саморегуляції»

Освітньо-професійні програми: «Психологія бізнесу»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Форма навчання	Сем.	Усього (год. / кредитів ECTS)	ЛКЦ	ПР.З	Л.З	СРС	ДЗ / РГР / К.р	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	3	120 / 4,0	17	34	–	69			Диф.залік. Зс.

Індекс НБ-8-053-3/21- 3.1

СМЯ НАУ Р П 12.01.11-01-2021

(Ф 0302 – 110)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології



УЗГОДЖЕНО

Заб Декан

«07» *Х* 06

Н. Ладогубець
2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи
А. Полухін

«19» 06

2021 р.



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Психотехніки саморегуляції»

Освітньо-професійні програми: «Психологія бізнесу»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Форма навчання	Сем.	Усього (год. / кредитів ECTS)	ЛКЦ	ПР.З	Л.З	СРС	ДЗ / РГР / К.р	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	3	120 / 4,0	17	34	–	69			Диф.залик. 3с.

Індекс НБ-8-053-3/21- 3.1

СМЯ НАУ Р П 12.01.11-01-2021




Система менеджменту якості.
Робоча навчальна програма
навчальної дисципліни
«Психотехніки саморегуляції»

Шифр
документа

СМЯ НАУ
Р П 12.01.11 – 01-2021

стор. 2 з 13

Робочу програму навчальної дисципліни «Психотехніки саморегуляції» розроблено на основі освітньо-професійних програм «Психологія бізнесу», навчальних та робочих навчальних планів №№ НБ-8-053-3/21, РБ-8-053-3/21, підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія бізнесу» та відповідних нормативних документів.

Робочу навчальну програму розробила:
професор кафедри авіаційної психології  Л.Яковицька

Робоча програма обговорена та схвалена на засіданні випускової кафедри за спеціальністю 053 «Психологія» та освітньо-професійними програмами «Психологія бізнесу», протокол №7 від 14 травня 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми  О.Сечейко

Завідувач кафедри  Л.Помиткіна

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 5 від 11 травня 2021 р.

Голова НМРР 

А.Кокарева

Рівень документа – 3б

Плановий термін між ревізіями – 1 рік

Контрольний примірник




Система менеджменту якості.
Робоча навчальна програма
навчальної дисципліни
«Психотехніки саморегуляції»

Шифр
документа

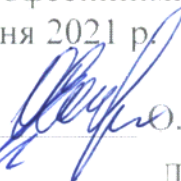
СМЯ НАУ
Р П 12.01.11 – 01-2021

стор. 2 з 13


Робочу програму навчальної дисципліни «Психотехніки саморегуляції» розроблено на основі освітньо-професійних програм «Психологія бізнесу», навчальних та робочих навчальних планів №№ НБ-8-053-3/21, РБ-8-053-3/21, підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія бізнесу» та відповідних нормативних документів.

Робочу навчальну програму розробила:
професор кафедри авіаційної психології  Л.Яковицька

Робоча програма обговорена та схвалена на засіданні випускової кафедри за спеціальністю 053 «Психологія» та освітньо-професійними програмами «Психологія бізнесу», протокол №7 від 14 травня 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми  О.Сечейко
Завідувач кафедри  Л.Помиткіна

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 5 від 11 травня 2021 р.

Голова НМРР  А.Кокарєва

Рівень документа – 3б
Плановий термін між ревізіями – 1 рік
Врахований примірник 2



ЗМІСТ

Вступ	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1 Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.....	4
1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна	4
1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна	4
1.4. Міждисциплінарні зв'язки.....	5
2. Програма навчальної дисципліни	5
2.1. Зміст навчальної дисципліни	5
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля	5
2.3. Тематичний план	7
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	8
3.1. Методи навчання	8
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	9
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет	9
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	9



ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Психотехніки саморегуляції» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни денної та заочної форм навчання», затверджених наказом ректора від 29.04.2021 № 249/од, та відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.

Місце навчальної дисципліни. Дана навчальна дисципліна є вибірковою в системі підготовки фахівця, висвітлює особливості функціонування фахівця в складних умовах професійної діяльності, сучасний стан та перспективи розвитку саморегуляції особистості в діяльності. Ця дисципліна вивчається на другому курсі з метою формування адекватного уявлення студентів щодо загальних принципів, змісту, форми, засобів психічної саморегуляції особистості з урахуванням вікових етапів, криз розвитку і чинників ризику, її приналежності до гендерної, етнічної, професійної та інших соціальних груп, а також специфіки соціокультурного середовища і ситуації життєдіяльності.

Метою викладання дисципліни є розкриття сучасних концепцій та наукових підходів у вивченні основ психології саморегуляції, вивчення специфіки процесу саморегуляції особистості в соціальній поведінці і професійної діяльності в залежності від індивідуальних особливостей і групових феноменів (конформізму, соціальних установок, групових процесів).

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- вивчити сучасні методи наукового дослідження процесу психічної саморегуляції особистості в різних ситуаціях соціальної поведінки;
- вміти застосовувати існуючі психодіагностичні методики саморегуляції психічних станів особистості для вирішення комплексу прикладних і дослідницьких завдань;
- знати способи теоретичного аналізу проблем саморегуляції особистості з урахуванням вікових етапів, криз розвитку і чинників ризику, її приналежності до гендерної, етнічної, професійної та іншим соціальним групам, а також специфіки соціокультурного середовища і життєдіяльності;
- формувати навички проведення стандартного прикладного дослідження в області психології саморегуляції та прикладні навички і прийоми саморегуляції власних психічних станів в різних умовах професійної діяльності.

1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.

Ефективно застосовувати психологічний інструментарій для професійної допомоги з урахуванням специфіки актуальних ситуацій; техніки наукового дослідження саморегуляції психічних станів. Прогнозувати особистісні трансформації саморегуляції психічних станів у професійній діяльності; особистісні особливості, що визначають копінг-стратегії в стресових ситуаціях професійної діяльності; особливості саморегуляції психічних станів в малій виробничій групі, навчальній діяльності.

1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.

Загальні компетентності (ЗК), якими повинен оволодіти здобувач:

ЗК 2.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях .

ЗК3.Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 4.Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5.Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6.Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 7.Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 8.Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 9.Навички міжособистісної взаємодії.



ЗК 10.Здатність працювати в команді.

Фахові компетентності (ФК)

ФК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

ФК5.Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

ФК 6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

ФК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

ФК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.

ФК 10.Здатність дотримуватися норм професійної етики.

ФК11.Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Додаткові компетентності:

ФК12.Здатність до фахового спілкування з непрофесіоналами у галузі.

1.4. Міждисциплінарні зв'язки.

Навчальна дисципліна «Психотехніки саморегуляції» взаємопов'язана з такими дисциплінами, як: загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія; диференційна психологія та є базою для вивчення подальших дисциплін, а саме: психодіагностика; основи психотерапії; основи психологічного консультування.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Зміст навчальної дисципліни.

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 2-х навчальних модулів, а саме:

- навчального модуля № 1 «**Особливості саморегуляції особистості як довільної дії**»,

- навчального модуля № 2 «**Соціально-психологічні чинники саморегуляції психічних станів особи**», кожен з яких є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.

Модуль 1 «**Особливості саморегуляції особистості як довільної дії**»

Інтегровані вимоги модуля №1: знати основні наукові підходи до визначення категорій «воля» та «саморегуляція», концепції регуляції психічних станів, профіль стильових особливостей саморегуляції, типи акцентуації характеру і стилі саморегуляції.; вміти самостійно проводити аналіз мотивації діяльності; досліджувати вплив когнітивних процесів на саморегуляцію психічних станів; володіти засобами і методами дослідження особливостей змін семантичних просторів станів в процесі саморегуляції.

Тема 1.1. Психологія саморегуляції психічних станів

Поняття про саморегуляції як довільному дії. Біологічні та фізіологічні (психофізіологічні) концепції регуляції життєдіяльності. Психологічні концепції регуляції психічної діяльності. Концепції регуляції психічних станів.



Тема 1.2. Феноменологія саморегуляції психічних станів

Особливості регуляції психічних станів у важких життєвих ситуаціях. Феноменологічні особливості регуляції нерівноважних психічних станів. Саморегуляція психічних станів в повсякденній, буденній життєдіяльності. Саморегуляція психічних станів у навчальній та педагогічній діяльності. Вплив психічних процесів на саморегуляцію станів. Вплив когнітивних процесів на саморегуляцію психічних станів. Вплив рефлексії на саморегуляцію психічних станів. Образ бажаного стану і мотивація в регуляції психічних станів.

Тема 1.3. Індивідуальна саморегуляція і характер людини

Загальне уявлення про характер в структурі індивідуальності людини. Профіль стильових особливостей саморегуляції як характеристика суб'єктних рис індивідуальності. Типи акцентуації характеру і стилі саморегуляції. Ефективна саморегуляція і прояви характеру.

Тема 1.4. Індивідуально-психологічні підстави саморегуляції психічних станів

Статеві та вікові особливості регуляції психічних станів. Вплив типологічних властивостей нервової системи, властивостей темпераменту і характеру на регуляцію станів. Вплив соціальних цінностей суб'єкта на регуляцію психічних станів.

Тема 1.5. Семантичні особливості регуляції психічних станів

Особливості змін семантичних просторів станів в процесі саморегуляції. Саморегуляція психічних станів у залежності від специфіки семантичних просторів і типологічних властивостей нервової системи. Особливості змін семантичних просторів психічних станів при гетерорегуляції. Вплив особистісного сенсу на регуляцію станів.

Тема 1.6. Функціональні комплекси регуляції психічних станів

Функціональні комплекси саморегуляції психічних станів у типовій повторюваній діяльності. Особливості змін функціональних комплексів в процесі саморегуляції станів. Стильові особливості саморегуляції при екстраверсії і нейротизмі.

Тема 1.7. Цілісна функціональна структура саморегуляції психічних станів.

Саморегуляція психічних станів успішність життєдіяльності. Саморегуляції психічних станів і успішність професійної діяльності. Саморегуляція психічних станів і успішність-неуспішність у навчальній діяльності. Становлення функціональних структур саморегуляції психічних станів в онтогенезі.

Модуль 2 «Соціально-психологічні чинники саморегуляції психічних станів особи»

Інтегровані вимоги модуля №2: знати способи теоретичного аналізу проблем саморегуляції особистості з урахуванням вікових етапів, криз розвитку і чинників ризику, її приналежності до гендерної, етнічної, професійної та іншим соціальним групам, а також специфіки соціокультурного середовища і життєдіяльності; вміти застосовувати існуючі психодіагностичні методики саморегуляції психічних станів особистості для вирішення комплексу прикладних і дослідницьких завдань.

Тема 2.1. Соціально-психологічні та культуральні впливи на регуляцію психічних станів суб'єкта

Гендерні особливості саморегуляції психічних станів у сім'ї. Регуляція психічних станів в залежності від соціально-психологічних характеристик сім'ї. Особливості саморегуляції психічних станів в малій виробничій групі. Саморегуляція психічних станів у навчальному процесі. Етнокультуральні особливості саморегуляції психічних станів.

Тема 2.2. Методи наукового дослідження саморегуляції психічних станів

Методики визначення домінуючого та актуального психічного стану. Діагностика окремих психічних станів, оснований на самооцінці. Діагностика вегетативних проявів компонентів психічного стану. Використання проєктивних тестів у діагностиці психічних станів. Змінення психічних станів, що проявляються в діяльності.

Тема 2.3. Особливості саморегуляції психічних станів у професійній діяльності



Особисті особливості, що визначають копіювання-стратегії в стресових ситуаціях професійної діяльності. Особливості саморегуляції психічних станів у малій виробничій групі. Саморегуляція та успішність у - неуспішність у професійній діяльності. Саморегуляція та навчальна діяльність.

Тема 2.4. Особливості саморегуляції психічних станів у стресовій ситуації в сім'ї

Взаємозв'язок стресу та особливостей саморегуляції членів сім'ї в динаміці благополучного розвитку сім'ї. Характеристики стресорів та факторів, що впливають на розвиток психологічного благополуччя - неблагополуччя сім'ї. Багатоманітність моделей подолання стресу сім'ї. Негативні наслідки тривалості стресу.

Тема 2.5. Особливості саморегуляції стану психічного вигорання

Феномен «вигорання» у вітчизняній та зарубіжній психології. Психічне вигорання як професійна криза. Емоційне вигорання. Виснаження як прояв вигорання. Негативні зміни в спілкуванні при хронічному стресі. Моделі вигорання. Механізм розвитку психічного вигорання. Особистісні чинники розвитку вигорання. Фактори ризику вигорання. Особистісні детермінанти вигорання Профілактика та подолання розвитку психічного вигорання. Синдром хронічної втоми. Біосоціальна модель розвитку синдрому.

Тема 2.6. Особливості саморегуляції ПТСР

Поняття травматичної події. Фактори, які супроводжують перебування на війні та визначають психологічний стан людини. Симптоми та форми виявлення ПТСР. Форми виявлення посттравматичних стресових розладів у комбатантів. Психотерапевтична робота з посттравматичними розладами. Специфічні психопатологічні феномени, які можна спостерігати у жертв терористичних актів. Виникнення та розвиток паніки. «Феномен Джона Узіна». Засоби боротьби із панікою. Почуття страху. Механізм «бий або біжи». Аналіз сновидінь. Робота з непроханими спогадами. Спалахи люті. Як примиритися з примарами минулого.

Тема 2.7. Особливості саморегуляції психічного стану самотності

Переживання самотності. Визначення та інтерпретація поняття самотності. Основні підходи до виділення видів самотності (негативний та позитивний аспекти самотності). Причини самотності. Критерії виділення видів самотності. Визначення специфіки переживання самотності. «Самотність», «ізоляція» та «усамітнення».

Тема 2.8. Особливості саморегуляції при значних втратах

Психологія горя. Переживання суїциду близької людини. Особливості спілкування з тим, хто втратив близьку людину. Ускладнене горе. Психокорекція горя по загиблому. Етапи горя (за Л.Б. Шнейдером). Психотехніки психологічної допомоги при значних втратах. Надання психологічної допомоги дітям, що пережили травматичну ситуацію.

2.3. Тематичний план.

Таблиця 2.1

№ п/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)							
		Денна форма навчання				Заочна форма навчання			
		Усього	Лекції	Практ. заняття	СРС	Усього	Лекції	Практ. заняття	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Модуль №1 «Особливості саморегуляції особистості як довільної дії»									
1.1	Психологія саморегуляції психічних станів	3 семестр				семестр			



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		8	2	2	4				
1.2	Феноменологія саморегуляції психічних станів	6	-	2	4				
1.3	Індивідуальна саморегуляція і характер людини	8	2	2	4				
1.4	Індивідуально-психологічні підстави саморегуляції психічних станів	6	-	2	4	семестр			
1.5	Семантичні особливості регуляції психічних станів	8	2	2	4				
1.6	Функціональні комплекси регуляції психічних станів	6	-	2	4				
1.7	Цілісна функціональна структура саморегуляції психічних станів	8	2	2	4				
1.8	Модульна контрольна робота №1	6	-	2	4				
Усього за модулем №1		56	8	16	32				
Модуль №2 «Соціально-психологічні чинники саморегуляції психічних станів особи»									
2.1	Соціально-психологічні та культуральні впливи на регуляцію психічних станів суб'єкта	8	2	2	4				
2.2	Методи наукового дослідження саморегуляції психічних станів	6	-	2	4				
2.3	Особливості саморегуляції психічних станів у професійній діяльності	8	2	2	4				
2.4	Особливості саморегуляції психічних станів у стресовій ситуації в сім'ї	6		2	4				
2.5	Особливості саморегуляції стану психічного вигорання	8	2	2	4				
2.6	Особливості саморегуляції ПТСР	6	-	2	4				
2.7	Особливості саморегуляції психічного стану самотності	8	2	2	4				
2.8	Особливості саморегуляції при значних втратах	7	1	2	4				
2.9	Модульна контрольна робота № 2	7	-	2	5				
Усього за модулем № 2		64							
Усього за семестр		120	9	18	37				
Усього за навчальною дисципліною		120	17	34	69				

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання

Для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів під час вивчення дисципліни застосовуються такі методи: групова дискусія, тренінгові вправи, ситуаційні задачі, кейс-метод.



3.2. Рекомендована література

Базова література

3.2.1. Зливков В.Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Посібник. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 207 с.

3.2.2. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ - Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.

3.2.3. Pavlyk N. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, 2022. № 1. С. 34-59.

Допоміжна література

3.2.4. Мельничук М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій юнаків з різним рівнем саморегуляції. *Молодий вчений*, 2020. № 12 (88). С. 283-287.

3.2.5. Vovchenko O. Саморегуляції базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку як основа формування емоційного інтелекту. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*, 2020. № 11. С. 44-49.

3.2.6. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2021 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 2021. 150 с.

3.2.7. Яковицька Л.С. Досвід вивчення особливостей процесу саморегуляції викладачів. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень – 2019: Тези III міжнародної науково-практичної конференції (21 листопада 2019 року) Київ, 2019. – С.202-206.*

3.2.8. Яковицька Л.С. Саморегуляція як складова психологічної готовності до професійної діяльності експертів з аналізу авіаційних подій в ситуаціях невизначеності. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. Київ, 2021. С.180–182.*

3.3. Інформаційні ресурси в інтернеті

3.3.1. <http://studentam.net.ua/content/view/3279/86/>

3.3.2. <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29422/>

3.3.3. <https://ukr.media/psihologiya/399565/>

3.3.4. <https://library.if.ua/book/32/2092.html>

3.3.5. <http://cd-platform.org/library/statti/1782-partnerstvo-ta-spivpratsia-iak-nevid-iemna-skladova-diialnosti-ohs>

4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ

4.1. Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Вид навчальної роботи	Мак кількість балів		Вид навчальної роботи	Мак кількість балів	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
5 семестр					
Модуль № 1 «Психологія управлінської діяльності»			Модуль №2 «Менеджмент ділових відносин»		



Вичерпне розкриття питання на практичному занятті (5 б. х 5)	25	-	Вичерпне розкриття питання на практичному занятті (5 б. х 5)	25	
Експрес-контроль (5 б. х 2)	10	-	Експрес-контроль (5 б. х 2)	10	
		-	Виконання контрольної (домашньої) роботи	-	
<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	<i>21 бал</i>	-	<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи №2 студент має набрати не менше</i>	<i>21 бал</i>	-
Виконання модульної контрольної роботи №1	15	-	Виконання модульної контрольної роботи №2	15	-
	-	-	Виконання підсумкової контрольної роботи	-	
Усього за модулем №1	50	-	Усього за модулем №2	50	
Усього за модулями №1, №2				100	
Усього за дисципліною				100	

Залікова рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку (Додаток 3).

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

4.4. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка перераховується в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS (Додаток 4).

4.6. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та залікової книжки студента, наприклад, так: **92/Відм./А, 87/Добре/В, 79/Добре/С, 68/Задов./D, 65/Задов./E** тощо.

4.7. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.



Система менеджменту якості.
Робоча навчальна програма
навчальної дисципліни
«Психотехніки саморегуляції»

Шифр
документа

СМЯ НАУ
Р. П 12.01.11 – 01-2021

стор. 11 з 13

(Ф 03.02 – 01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки
1	03.02	29.06.21	Федоренко К. А.	<i>[Signature]</i>	

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності
	Яковлєва Л. С.	пр 9 літ 22.08 2022	<i>[Signature]</i>	Процедура адекватна

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				



Додаток 3

**Відповідність оцінок у балах оцінкам за національною шкалою
(рекомендовані значення)**

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14		15
3	4	5	6	7	8	9	9-10	10-11	12-13	13-14	14-15	Відмінно
2,5	3	4	5	6	6-7	7-8	8	9	10-11	11-12	12-13	Добре
2	2,5	3	4	4-5	5	6	6-7	7-8	8-9	9-10	9-11	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		27
15-16	16-17	17-18	17-19	18-20	19-21	20-22	21-23	22-24	23-25	24-26	25-27	Відмінно
12-14	13-15	14-16	15-16	15-17	16-18	17-19	18-20	18-21	19-22	20-23	20-24	Добре
10-11	10-12	11-13	12-14	12-14	13-15	13-16	14-17	15-17	15-18	16-19	16-19	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		39
26-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33	31-34	32-35	33-36	34-37	34-38	35-39	Відмінно
21-25	22-25	23-26	23-27	24-28	25-29	26-30	27-31	27-32	28-33	29-33	29-34	Добре
17-20	18-21	18-22	19-22	19-23	20-24	20-25	21-26	22-26	22-27	23-28	24-28	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		51
36-40	37-41	38-42	39-43	40-44	41-45	42-46	43-47	43-48	44-49	45-50	46-51	Відмінно
30-35	31-36	32-37	32-38	33-39	34-40	35-41	35-42	36-42	37-43	38-44	38-45	Добре
24-29	25-30	25-31	26-31	27-32	27-33	28-34	28-34	29-35	30-36	30-37	31-37	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62		63
47-52	48-53	49-54	50-55	51-56	51-57	52-58	53-59	54-60	55-61	56-62	57-63	Відмінно
39-46	40-47	41-48	41-49	42-50	43-50	44-51	44-52	45-53	46-54	47-55	47-56	Добре
31-38	32-39	32-40	33-40	34-41	34-42	35-43	36-43	36-44	37-45	37-46	38-46	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74		75
58-64	59-65	60-66	60-67	61-68	62-69	63-70	64-71	65-72	66-73	67-74	68-75	Відмінно
48-57	49-58	50-59	50-59	51-60	52-61	53-62	53-63	54-64	55-65	56-66	56-67	Добре
38-47	39-48	40-49	40-49	41-50	41-51	42-52	43-52	43-53	44-54	44-55	45-55	Задовільно

Оцінка у балах											Оцінка за національною шкалою	
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86		87
68-76	69-77	70-78	71-79	72-80	73-81	74-82	75-83	76-84	77-85	77-86	78-87	Відмінно
57-67	58-68	59-69	59-70	60-71	61-72	62-73	62-74	63-75	64-76	65-76	65-77	Добре
46-56	46-57	47-58	47-58	48-59	49-60	49-61	50-61	50-62	51-63	52-64	52-64	Задовільно



Додаток 4

Відповідність підсумкової семестрової рейтингової оцінки в балах
оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	Добре	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
75-81		C	Добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67-74	Задовільно	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60-66		E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
35-59	Незадовільно	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
1-34		F	Незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)