

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 1 / 12

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету
педагогічних технологій та освіти

впродовж життя

31 серпня 2023 р., протокол № 11

Голова Вченої ради

Оксана ЧЕРНИШ




РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

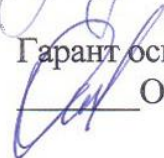
для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Психологія»
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні кафедри
психології та соціального забезпечення
28 серпня 2023 р., протокол № 7

В.о. завідувача кафедри психології та
соціального забезпечення

 Марина ОКСЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної програми

 Олег МАТЕЮК

Розробник: доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та
соціального забезпечення МАТЕЮК Олег

Житомир
2023 -2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 2 / 12

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність: 053 «Психологія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		1-й	
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 4,5 Співвідношення 60%/40%	Освітній ступінь: «Магістр»	Лекції	
		32 год.	
		Практичні, семінарські	
		16 год.	
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		72 год.	
Індивідуальні завдання			
Вид контролю: екзамен			

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 3 / 12

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції» є розкриття теоретичних і практичних аспектів процесів самопізнання та саморегуляції, а саме: ознайомлення студентів з теоретико-методологічними основами психології самосвідомості, виявлення актуальності розуміння свого внутрішнього світу (Я-концепція), особливостей психічних процесів, станів та властивостей, оволодіння студентами практичними методами самопізнання та саморегуляції (самоспостереження, самоаналіз, рефлексія, медитації усвідомленості), засвоєння основних принципів різних оздоровчих систем людського організму на основі цілісного усвідомлення взаємозв'язків тіла і психіки особистості. Навчальна та професійна підготовка студентів за дисципліною «Психологія самопізнання та саморегуляції» відбувається відповідно до державних та європейських стандартів.

Завданнями вивчення дисципліни є:

- засвоєння студентами теоретико-методологічних основ психології самосвідомості;
- ознайомлення студентів з основними психологічними теоріями самопізнання та саморегуляції;
- опанування студентами методами самопізнання та діагностики власних індивідуально-типологічних особливостей, психічних процесів, станів та властивостей.
- практичне оволодіння методами саморегуляції та контролю емоційно-вольових процесів й психічних станів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 4 / 12

В результаті вивчення дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції» студент повинен **знати:**

- мету вивчення та зміст дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції»;
- теоретико-методологічні засади психології самосвідомості людини;
- сучасні психологічні категорії та понятійний апарат в межах різних психологічних теорій самопізнання та саморегуляції за темою магістерської роботи;
- сучасні методи самопізнання та діагностики індивідуально-типологічних особливостей, психічних процесів, станів та властивостей.;
- теоретичні принципи саморегуляції та контролю емоційно-вольових процесів й психічних станів;

Після вивчення дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції» студент повинен **уміти:**

- орієнтуватись в основних теоретичних положеннях та практичних методах самопізнання та саморегуляції;
- адекватно оцінювати відповідність застосовування методів самодіагностики у конкретних ситуаціях необхідності вивчення й розуміння власної особистості;
- професійно застосовувати основні сучасні методики саморегуляції у власній психологічній практиці задля профілактики свого психологічного здоров'я;
- вчасно застосувати методики саморегуляції у критичних життєвих ситуаціях;
- опрацьовувати наукову літературу про методи та техніки самопізнання та саморегуляції;
- визначати загальні принципи та підходи методів самопізнання та саморегуляції.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 5 / 12

3. Формування загальних та спеціальних компетентностей

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних компетентностей, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія»:

Інтегральна компетентність: здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію;

СК13. Здатність до викладацької діяльності, проєктування, оптимізації та оцінювання якості навчально-виховного процесу й освітнього середовища.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 053 «Психологія»:

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПР 12. Володіти сучасними технологіями викладання у вищій школі, вміти проєктувати, розробляти та впроваджувати інноваційні засоби викладацької діяльності, створювати сприятливе освітнє середовище.

ПРН14. Вміти застосовувати інноваційні психологічні технології при роботі з соціально-вразливими категоріями населення.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 12

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

Тема 1. Самосвідомість особистості.

1. Проблема самосвідомості в українській та зарубіжній психологічній думці.
2. Структура «Я-концепції» особистості.
3. Компоненти самосвідомості.

Тема 2. Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку як ключ до самопізнання людської сутності.

1. Спонування як конститутивний елемент людської психіки.
2. Рівні духовного розвитку людини.
3. Я-концепція психолога як орієнтир до проблеми самопізнання.

Тема 3. Основні психологічні методи процесу самопізнання.

1. Метод самоспостереження як основний метод психологічного пізнання.
2. Метод рефлексії.
3. Методи самоаналізу, самоопитування, самоанкетування.

Змістовий модуль 2. ПРОБЛЕМА САМОПІЗНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ, ЇЇ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ, СТАНІВ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ.

Тема 4. Проблема самопізнання темпераменту та характеру особистості.

1. Методика 3-ФЛО.
2. Методика експрес-діагностики характерологічних особливостей особистості.
3. Акцентуації характеру (тест К. Леонгарда).

Тема 5. Проблема самопізнання когнітивних процесів.

1. Методика «Слухова пам'ять».
2. Методика «Коректурна проба».
3. Методика «Виявлення загальних понять».

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 7 / 12

Тема 6. Проблема самопізнання емоційно-вольових процесів та станів особистості.

1. Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлор.
2. Методика виявлення рівня нервово-психічної врівноваженості (анкета «Прогноз»).
3. Міннесотський багатомірний особистісний опитувальник (методика ММРІ).

Змістовий модуль 3. ОСНОВНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.

Тема 7. Техніки саморегуляції в методі логотерапії.

1. Самодистанціювання та самотрансценденція як сутнісні ознаки людської природи.
2. Техніка парадоксальної інтенції.
3. Техніка дерефлексії.

Тема 8. Техніки саморегуляції за методом аутогенного тренування.

1. Значення та можливості застосування аутогенної релаксації у різних життєвих ситуаціях.
2. Принципи аутогенного тренування за І. Г. Шульцем.
3. Нижча ступінь: медитативні техніки фізичної та психічної релаксації.
4. Вища ступінь: формування медитативних образів для більш глибокої релаксації.

Тема 9. Практики саморегуляції за методом самотрансцендентної терапії.

1. Загальна характеристика методу самотрансцендентної терапії.
2. Психологічні та духовні практики саморегуляції.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 12

5. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Кредитні модулі	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні	Самостійна робота
№1	Змістовний модуль 1. Теоретичні основи самосвідомості особистості.				
	Тема 1. Самосвідомість особистості.	12	4	2	6
	Тема 2. Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку як ключ до самопізнання людської сутності.	14	4	2	8
	Тема 3. Основні психологічні методи процесу самопізнання.	14	4		10
	МКР №1	2	X	2	X
	Разом змістовий модуль 1	42	12	6	24
№2	Змістовний модуль 2. Проблема самопізнання індивідуально-типологічних особливостей особистості, її психічних процесів, станів та властивостей.				
	Тема 4. Проблема самопізнання темпераменту та характеру особистості.	12	2		10
	Тема 5. Проблема самопізнання когнітивних процесів.	10	4		6
	Тема 6. Проблема самопізнання емоційно-вольових процесів та станів особистості.	14	4	2	8
	МКР №2	2	X	2	X
	Разом змістовний модуль 2	38	10	4	24
№3	Змістовний модуль 3. Основні методи та техніки саморегуляції особистості.				
	Тема 7. Техніки саморегуляції в методі логотерапії.	14	4	2	8
	Тема 8. Техніки саморегуляції за методом аутогенного тренування.	14	4	2	8
	Тема 9. Практики саморегуляції за методом самотрансцендентної терапії.	10	2		8
	МКР №2	2	X	2	X
	Разом змістовний модуль 3	40	10	6	24
ВСЬОГО		120	32	16	72

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 9 / 12

6. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

Назва теми	Кількість годин
Тема 1. Самосвідомість особистості.	2
Тема 2. Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку як ключ до самопізнання людської сутності.	2
Тема 3. Основні психологічні методи процесу самопізнання.	2
Тема 4. Проблема самопізнання темпераменту та характеру особистості.	2
Тема 5. Проблема самопізнання емоційно-вольових процесів та станів особистості.	2
Тема 6. Техніки саморегуляції в методі логотерапії.	2
Тема 7. Техніки саморегуляції за методом аутогенного тренування.	2
Тема 8. Практики саморегуляції за методом самотрансцендентної терапії.	2
ВСЬОГО	16

7. Завдання для самостійної роботи

Передбачається, що в період вивчення дисципліни студент самостійно виконує ситуаційні вправи, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає 64 % (72 год).

8. Індивідуальні завдання

1. Визначення «Хто Я?» як процес самопізнання крізь призму концепції чотирьох рівнів духовного розвитку.
2. Самооцінка особистості як один із перших кроків до самопізнання.
3. Пізнання задатків та здібностей людини. Методики тестування.
4. Визначення власної Я-концепції.
5. Визначення власних спонукань до діяльності крізь призму концепції чотирьох рівнів духовного розвитку.
6. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге.
7. Проективна методика «Автопортрет».
8. Методика визначення стилю керування трудовим колективом.
9. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.

9. Методи навчання

До основних методів навчання відносяться лекції (лекції-візуалізації), практичні заняття (з елементами тренінгу та психодіагностичного дослідження); самостійна робота (підготовка до контрольних заходів). Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як брейнстормінг, бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 10 / 12

міні-групах. Мультимедійні технології навчання у традиційних та інноваційних формах: лекції (з використанням мультимедійних технологій навчання, методів проблемних ситуацій, зворотного зв'язку); семінарські заняття (з використанням методів демонстрування, практичних діагностичних процедур оцінки рівня інтелекту, рольових ігор), самостійна робота (презентація, мультимедійне ілюстрування навчального матеріалу). Використання навчального середовища Moodle та програми для організації відеоконференцій Google Meet.

10. Методи контролю

Контроль складається з поточного контролю виконання студентами самостійної роботи та модульного контролю, контролю виконання індивідуальних завдань, представлення результатів виконання творчих завдань, тестового контролю та семестрового контролю.

Модульний контроль здійснюється шляхом перевірки графіку відвідування студентами лекційних та практичних занять та опрацювання відповідного матеріалу (у випадку пропуску занять), перевірки домашніх завдань, усного та письмового опитування і завершується написанням модульної контрольної роботи.

Семестровий контроль здійснюється шляхом складання екзамену.

11. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			
T1	T2	T3	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
12	12	14	12	12	12	12	12	14	

Підсумковий контроль

1. Оцінювання якості засвоєння дисципліни за всіма видами навчальних занять проводиться без участі студента на підставі усіх попередніх модульних контролів, що передбачені навчальним планом шляхом визначення середньозваженого балу (округленого до сотих) результатів модульних контролів.

2. Загальна кількість балів та результати семестрового контролю доводяться до відома студента. При проведенні підсумків семестрового контролю необхідно враховувати наступне:

– у разі, якщо студент погоджується з результатом контролю, відповідна кількість балів та оцінка (за національною шкалою та шкалою ECTS) виставляються у відомість;

– у разі, якщо студент отримав від 0 до 59 балів, то у відомість за національною шкалою виставляється оцінка “незадовільно” (“F” та “FX” відповідно до шкали ECTS);

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 12

– у разі, якщо студент, який отримав позитивну оцінку за результатами модульного контролю, має бажання підвищити результати семестрового контролю, то він складає екзамен зі всього курсу під час сесії (за розкладом), результати якого виставляються у відомість.

Критерії оцінювання

Критерії оцінювання
За кожен правильну відповідь на тестове питання студент отримує 1 бал Кількість тестових питань – 100 Максимальна кількість балів - 100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно
0-34	F	незадовільно

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.1/М/ОК6- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12 / 12

10. Рекомендована література

Основна література

1. Гроф С. Психологія майбутнього. Уроки сучасних досліджень самотності. Львів: Terra Incognita, 2019. – 400 с.
2. Килівник А.М., Матвієнко Я.О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. // Теорія і практика сучасної психології . 2019. №2, Т1. С. 54–57.
3. Комарек С. Тіло, душа та їхнє спасіння або Нариси про здоров'я, нездоров'я і психосоматику. Львів. – Апріорі, 2021. – 232 с.
4. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ, 2019. 216 с.
5. Сабадуха В.О. Метафізика суспільного та особистісного буття. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2019. – 647 с.
6. Тесленко М.М., Юдіна М.О. Психологічні особливості саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів // Психологія і особистість. 2018. №1 (13). С. 118–127.
7. Юнг К.Г. Аіон. Нариси щодо символіки самоті. Львів: «Астролябія», 2019. – 432 с.

Додаткова література

1. Афанасьєва Н., Ільїна Ю., Світлична Н. Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки рятувальників // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 21–29.
2. Психологія людини: свідомість і реальність: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. – 297 с.
3. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. – 156 с.
4. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: «Астролябія», 2018. – 608 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Електронна бібліотека Державного університету «Житомирська політехніка» <http://eztuir.ztu.edu.ua/>
2. <https://www.psychology-online.net/> – збірники матеріалів з психології.
3. http://lib.prometeu.org/?sub_id=34 – сайт бібліотеки психології.
4. <https://studme.com.ua/psihologiya/default.htm> – підручники, книги з психології.
5. <http://growth.in.ua> – платформа для персонально розвитку та кар'єрного зростання.
6. Вікіпедія Вільна енциклопедія. URL: <http://uk.wikipedia.org>