

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна, вечірня, заочна форми навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки»	вибіркова	
		Цикл професійної підготовки	
Змістових модулів – 6	Спеціальність 053 – «Психологія»	<b>Рік підготовки:</b>	
Загальна кількість годин – 120*		2-й	
Освітньо-наукова програма «Психологія»		<b>Лекції</b> 32 год.	
		<b>Практичні</b> –	
Рівень вищої освіти: третій (доктор філософії)		<b>Самостійна робота</b>	
		88 год.	
		<b>Вид підсумкового контролю:</b> залік	

\*- аудиторне навантаження планувати в обсязі 25% від загальної кількості годин (при 3 кредитах – 24 години; при 4 кредитах – 32 години)

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Проблеми свідомості та самосвідомості в сучасній психології» є забезпечення аспірантів теоретико-методичними засобами розвитку свідомості та самосвідомості особистості, оволодіння практичними навичками самоаналізу, самопостереження та принципами оздоровчих систем організму людини, а також усвідомлення взаємозв'язків тіла і психіки.

Основними **завданнями** викладання дисципліни «Проблеми свідомості та самосвідомості в сучасній психології» є:

1. Аналіз сучасних підходів до проблем свідомості та самосвідомості.
2. Підвищення у аспірантів рівня саморозуміння і усвідомлення поведінки інших.
3. Розширення усвідомлення «Я-образу» шляхом концентрації уваги на власних станах (тілесних, емоційних, інтелектуальних).

4. Розвиток навичок самопізнання, саморозвитку та саморегуляції, за рахунок зниження комунікативних бар'єрів і усвідомлення захисних механізмів особистості.

5. Розширення уявлень про взаємозв'язок тіла і психіки особистості.

Згідно з вимогами освітньо-наукової програми аспіранти повинні досягти таких програмних **компетентностей** і **програмних результатів навчання**:

<b>Програмні компетентності</b>	
ІК	Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення
ЗК3 <sup>4</sup>	Здатність генерувати нові ідеї (креативність)
ЗК9 <sup>8</sup>	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо
ЗК10 <sup>9</sup>	Здатність до особистісного та професійного розвитку
ЗК11 <sup>11</sup>	Здатність до міжособистісної взаємодії та комунікації; володіння технікою публічних виступів, риторики та аргументації
<b>ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ</b>	
<b>для здобувачів 2020 року вступу за ОНП 2020-2021 р.</b>	
<b>ПРН1</b>	Мати передові концептуальні та методологічні знання з предметної області та на межі предметних галузей, а також дослідницькі навички, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні останніх світових досягнень з відповідного напрямку, отримання нових знань та/або здійснення інновацій
<b>ПРН8</b>	Демонструвати системний науковий світогляд та загальний культурний кругозір; володіти техніками і технологіями критичного мислення; дотримуватися принципів академічної доброчесності та професійної етики; забезпечувати безперервний саморозвиток та самовдосконалення протягом життя
<b>ПРН12</b>	Визначати свої професійні можливості та завдання підвищення професійної кваліфікації й професійної мобільності
<b>для здобувачів 2022 року вступу за ОНП 2022 р.</b>	
<b>ПРН1</b>	Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології
<b>ПРН8</b>	Визначати свої професійні можливості та завдання підвищення професійної кваліфікації й професійної мобільності
<b>ПРН 11</b>	Демонструвати системний науковий світогляд та загальний культурний кругозір; володіти техніками і технологіями критичного мислення; дотримуватися принципів академічної доброчесності та професійної етики; забезпечувати безперервний саморозвиток та самовдосконалення протягом життя

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### ***Змістовий модуль I: Теоретичні основи свідомості особистості***

##### ***Тема 1. Свідомість***

Загальне уявлення про свідомість у вітчизняній та зарубіжній психології. Структура, властивості і функції свідомості. Становлення свідомості особистості. Методи дослідження свідомості.

##### ***Тема 2. Несвідоме***

Історичні аспекти становлення вчення про несвідоме. Види й прояви неусвідомлюваних процесів. Неусвідомлювані механізми свідомих дій. Несвідомі спонукачі свідомих дій. Несвідомі процеси. Структури суспільного несвідомого. Методи дослідження неусвідомлюваних процесів.

#### ***Змістовий модуль II: Теоретичні основи самосвідомості особистості***

##### ***Тема 3. Самосвідомість особистості.***

Погляди на проблему самосвідомості у вітчизняній та зарубіжній науці. Структура самосвідомості та «Я-концепції» особистості. Компоненти самосвідомості: когнітивний (самопізнання), емоційний (відношення до себе), регулятивний.

##### ***Тема 4. Захисні механізми особистості.***

Поняття про адаптивні функції захисних механізмів. Рефлексія як психічний механізм самосвідомості. Види захисних механізмів.

##### ***Тема 5. Внутрішній світ особистості.***

Життєві цінності. Аналіз своїх можливостей. Самоконтроль та саморегуляція. Самовизначення особистості. Мета як основа професійно-особистісного зростання. Поняття професійний ідеал. Якості сучасного педагога.

#### ***Змістовий модуль III: Практичні основи саморегуляції особистості***

***Тема 6. Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку.***

Психологічна симптоматика наявності порушень комунікативних стосунків. Усвідомлення суттєвих аспектів власної поведінки завдяки зворотному зв'язку і самоспостереженню. Випробування нових способів і форм поведінки.

***Тема 7. Взаємозв'язок тіла і психіки особистості.***

Вплив фізичного стану організму на психіку та навпаки. Психосимантичні прояви організму.

***Тема 8. Оздоровчі системи.***

Вітчизняні та зарубіжні оздоровчі системи. Особливості використання оздоровчих систем.

***Змістовий модуль IV: Практичні основи тренінгової роботи***

***Тема 9. Тренінг як метод навчання.***

Поняття та визначення тренінгу. Види тренінгової роботи.

Група як мікрокосм. Етапи розвитку групової динаміки.

***Тема 10. Перенесення та контр-перенесення.***

Роль педагога у груповій роботі. Поняття переносу. Актуальні відносини та контр-переніс. Емоційний досвід особистості. Міжособистісні транзакції у групі. Переніс педагога. Взаємодія педагога та групи.

***Тема 11. Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки.***

Поняття тілесно-орієнтованого тренінгу. Зняття тілесних напружень. Оцінка результатів тренінгової роботи.

***Змістовий модуль V: Засоби самопізнання та саморозвитку***

***Тема 12. Теоретичні і практичні аспекти тренінгу самопізнання та саморозвитку.***

Принципи тренінгової роботи. Стадії та процеси тренінгу. Програма тренінгу самопізнання та саморозвитку. Оцінка результатів тренінгової роботи.

***Тема 13. Засоби самовдосконалення особистості.***

Релаксація, концентрація, візуалізація та самонавіювання.

#### *Тема 14. Аутогенне тренування.*

Основні поняття та принципи аутогенного тренування. Техніка аутогенного тренування.

### **4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин			
	усьо го	у тому числі		
		л.	прак т.	сам. роб.
1	2	3	4	5
<b>Змістовий модуль I: Теоретичні основи свідомості особистості</b>				
Тема 1. Свідомість	8	2	-	6
Тема 2. Несвідоме	8	2	-	6
Разом за змістовим модулем 1	16	4	-	12
<b>Змістовий модуль II: Теоретичні основи самосвідомості особистості</b>				
Тема 3. Самосвідомість особистості	8	2	-	6
Тема 4. Захисні механізми особистості	8	2	-	6
Тема 5. Внутрішній світ особистості	9	2	-	7
Разом за змістовим модулем 2	25	6	-	19
<b>Змістовий модуль III: Практичні основи саморегуляції особистості</b>				
Тема 6. Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку	8	2	-	6
Тема 7. Взаємозв'язок тіла і психіки особистості	8	2	-	6
Тема 8. Оздоровчі системи	9	2	-	7
Разом за змістовим модулем 3	25	6	-	19
<b>Змістовий модуль IV: Практичні основи тренінгової роботи</b>				
Тема 9. Тренінг як метод навчання	10	4	-	6
Тема 10. Перенесення та контр-перенесення	8	2	-	6
Тема 11. Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки	10	4	-	6
Разом за змістовим модулем 4	28	10	-	18
<b>Змістовий модуль V: Засоби самопізнання та саморозвитку</b>				
Тема 12. Теоретичні і практичні аспекти	9	2	-	7

тренінгу самопізнання та саморозвитку				
Тема 13. Засоби самовдосконалення особистості	8	2	-	6
Тема 14. Аутогенне тренування	9	2	-	7
Разом за змістовим модулем 5	26	6	-	20
Усього годин	120	32	-	88

## 5. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми	Кіл-ть годин
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи свідомості особистості</b>		
1	Свідомість	2
2	Несвідоме	2
	Разом за змістовим модулем 1	4
<b>Змістовий модуль 2. Теоретичні основи самосвідомості особистості</b>		
3	Самосвідомість особистості	2
4	Захисні механізми особистості	2
5	Внутрішній світ особистості	2
	Разом за змістовим модулем 2	6
<b>Змістовий модуль 3. Практичні основи саморегуляції особистості</b>		
6	Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку	2
7	Взаємозв'язок тіла і психіки особистості	2
8	Оздоровчі системи	2
	Разом за змістовим модулем 3	6
<b>Змістовий модуль 4. Практичні основи тренінгової роботи</b>		
9	Тренінг як метод навчання.	4
10	Перенесення та контр-перенесення	2
11	Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки	4
	Разом за змістовим модулем 4	10
<b>Змістовий модуль 5. Засоби самопізнання та саморозвитку</b>		
12	Теоретичні і практичні аспекти тренінгу самопізнання та саморозвитку	2
13	Засоби самовдосконалення особистості	2
14	Аутогенне тренування	2
	Разом за змістовим модулем 5	6

Усього годин	32
--------------	----

## 6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми	Кіл-ть годин
	Разом за змістовим модулем 1	
	Разом за змістовим модулем 2	
	Разом за змістовим модулем 3	
	Разом за змістовим модулем 4	
	Разом за змістовим модулем 5	
Усього годин		

## 7. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ теми	Назва теми	Кіл-ть годин
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи свідомості особистості</b>		
1	Свідомість	6

2	Несвідоме	6
	Разом за змістовим модулем 1	12
<b>Змістовий модуль 2. Теоретичні основи самосвідомості особистості</b>		
3	Самосвідомість особистості	6
4	Захисні механізми особистості	6
5	Внутрішній світ особистості	7
	Разом за змістовим модулем 2	19
<b>Змістовий модуль 3. Практичні основи саморегуляції особистості</b>		
6	Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку	6
7	Взаємозв'язок тіла і психіки особистості	6
8	Оздоровчі системи	7
	Разом за змістовим модулем 3	19
<b>Змістовий модуль 4. Практичні основи тренінгової роботи</b>		
9	Тренінг як метод навчання.	6
10	Перенесення та контр-перенесення	6
11	Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки	6
	Разом за змістовим модулем 4	18
<b>Змістовий модуль 5. Засоби самопізнання та саморозвитку</b>		
12	Теоретичні і практичні аспекти тренінгу самопізнання та саморозвитку	7
13	Засоби самовдосконалення особистості	6
14	Аутогенне тренування	7
	Разом за змістовим модулем 5	20
Усього годин		88

## 8. ВИДИ КОНТРОЛЮ І СИСТЕМА НАКОПИЧЕННЯ БАЛІВ

№ змістового модуля	Вид контролю	Кіл-ть балів
<b>ПОТОЧНИЙ</b>		
1	<i>Тест № 1.</i>	10



2	<i>Самостійна робота № 1.</i> Описати 5 захисних механізмів, які постійно зустрічаються у реальному житті людини.	10
3	<i>Самостійна робота № 2.</i> Підібрати дві психодіагностичні методики та провести тестування власних якостей особистості.	10
4	<i>Тест № 2.</i>	10
	<i>Самостійна робота № 3.</i> Розробити програму тренінгу самопізнання та саморозвитку, яка розрахована на 6 годин.	10
5	<i>Самостійна робота № 4.</i> Підготувати презентацію різноманітних засобів самовдосконалення особистості.	10
	<i>Разом:</i>	60
<b>ПІДСУМКОВИЙ</b>		
	Залік	40
	Усього	100

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

<i>За шкалою ECTS</i>	<i>За шкалою університету</i>	<i>За національною шкалою</i>
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)
C	75 – 84 (добре)	
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)
E	60 – 69 (достатньо)	
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)	

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

### Основна:

1. Клопота Є. А. Тренінг самопізнання та саморозвитку: навч. посіб. під грифом МОН України. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 208 с.
2. Луценко О. Л. Психофізіологія: прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2011. 55 с.
3. Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії : монографія / П. П. Горностай, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка та ін. ; за наук. ред. П. П. Горностая. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 244 с.
4. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання: навч.-метод. посіб. Київ: Слово, 2017. 112 с.
5. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: тренінг психосинтезу: навч. посіб. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2017. 112 с.
6. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

### Додаткова:

1. Knowing the Self: Interdisciplinary Perspectives on Self Related Processing / edited by W. Fan et al. Lausanne : Frontiers Media SA, 2020. 123 p. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051267.PDF>.
2. Lau H. In Consciousness we Trust : The Cognitive Neuroscience of Subjective Experience. Oxford : Oxford University Press, 2022. 228 p. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051291.pdf>.
3. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
4. Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
5. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78с.
6. Кузікова С. Б. К Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: СумДПУ, 2020. 324 с.

7. Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 72 с.
8. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
9. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
10. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання : навч.-метод. посіб. Київ : Слово, 2017. 112 с.
11. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: навч.-метод. посіб. Черкаси: Видавець Чебаненко Ю.А., 2011. 334с.
12. Пізнай себе. Уроки для підлітків / упоряд. Т. Гончаренко. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2005. 128 с.
13. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
14. Технологія тренінгу / за голов. ред. С.Д. Максименко, упоряд.: О. Главник, Г. Бевз. Київ: Главник, 2005. 112 с.
15. Тренерська валіза / упоряд. О. Главник. Київ: 2006. 144 с.
16. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/TSUL/0033437.pdf>.
17. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 1996. 264 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Психологічний сайт. URL: [www. http://psylib.org.ua/](http://psylib.org.ua/) (дата звернення: 21.09.2021).
2. Бібліотека українських підручників. URL: <http://pidruchniki.ws> (дата звернення: 20.09.2021).
3. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського. URL: [www.dnpb.gov.ua](http://www.dnpb.gov.ua) (дата звернення: 25.09.2021).
4. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 28.09.2021).