Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

(повне найменування закладу вищої освіти)

_____педагогіки, психології та соціальної роботи_____

(назва інституту/факультету)

Кафедра ____психології_____

(назва кафедри)

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ

(вкажіть назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))

_____обов'язкова_____

(вказати: обов'язкова)

Освітньо-наукова програма ___Соціальна психологія____

(назва програми)

Спеціальність _____053 Психологія_____

(вказати: код, назва)

Галузь знань_____05 «Соціальні та поведінкові науки»_____

(вказати: шифр, назва)

Рівень вищої освіти _____перший (бакалаврський)_____

(вказати: перший (бакалаврський)/другий (магістерський)/третій (освітньо-науковий)

_____факультет педагогіки, психології та соціальної роботи_____

(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-науковою програмою)

Мова навчання ____українська_____

(вказати: на яких мовах читається дисципліна)

Розробники: Поліщук О.М., канд. психол.наук, доцент, Тритенко І. М., асистент на кафедрі психології

(вказати авторів (викладач (ів)), їхні посади, наукові ступені, вчені звання)

Профайл викладача (-ів)

Контактний тел. +38 (066) 72 40 627

E-mail: i.trytenko@chnu.edu.ua

Сторінка курсу в Moodle

Консультації Очні консультації: вівторок, 13.10-14.30

Онлайн-консультації: за домовленістю

1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).

Дисципліна «Тренінг саморозвитку» спрямована на поглиблення розуміння себе, набути комунікативних навичок, познайомитись з тренінговою роботою для забезпечення підготовки фахівців соціальної сфери.

2. Мета навчальної дисципліни: сприяти формуванню навичок самопізнання та розвитку комунікативних умінь, які є невід'ємною складовою професійного та особистісного життя людини; опанування практичних умінь самоспостереження та аналізу власних мотивів, цінностей та емоційних проявів з метою розвитку особистості студента.

3. Завдання:

– ознайомлення із методами самоаналізу, самопізнання та саморозвитку у процесі психологічного тренінгу;

– актуалізація мотивації до самопізнання; підвищення самооцінки;

– формування комунікативних умінь та навичок.

4. Пререквізити.

5. Результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми «Соціальна психологія» підготовки здобувачів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти (галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 Психологія) опанування дисципліни «Тренінг самопізнання» сприяє формуванню таких компетентностей та програмних результатів навчання:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК9. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

ФК1. Здатність аналізувати суспільні процеси пов'язані з соціальним розвитком держави.

ФК11. Здатність оцінювання якості соціальних послуг

ФК 13. Здатність дотримуватись етичних принципів у професійній діяльності

Програмні результати навчання

ПРН3. Застосовувати методи збору інформації: аналіз документів, опитування та спостереження.

ПРН15. Приймати практичні рішення для покращення соціального добробуту та підвищення соціальної безпеки.

ПРН19. Ефективно працювати як індивідуально, так і у складі міждисциплінарної команди фахівців.

5. Опис навчальної дисципліни

5.1. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	с.р.		л	пр	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теми практичних занять	**Змістовий модуль 1**. ***Тренінг особистісного зростання «Пізнай себе»***											
Тема 1. Самопізнання особистісно-характерологічної сфери особистості. *(Знайомство. Самопрезентація)*		-	4	-	-	8						
Тема 2. Самопізнання мотиваційно-ціннісної сфери особистості *(Самоставлення. Автопортрет)*		-	2	-	-	4						
Тема 3. *Діагностика уявлення про себе (Хто Я серед інших людей)*		-	2	-	-	4						
Тема 4. Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості. *(Світ емоцій та почуттів)*		-	2	-	-	4						
Тема 5. Самопізнання емоційної сфери особистості *Самоприйняття*		-	2	-	-	4						
Тема 6. Дослідження сфери здібностей та можливостей *(Самооцінка)*		-	2	-	-	4						
Тема 7. Дослідження сфери власних переконань та життєвих прагнень *(Впевненість у собі)*		-	2	-	-	4						
	Змістовий модуль 2. ***Тренінг комунікативних вмінь «Я серед людей»***											
Тема 9. Самопізнання сфери відносин з іншими		-	2	-	-	4						

людьми *(Ефективне спілкування)*												
Тема 10. Самопізнання сфери відносин з іншими людьми *(Розуміння інших людей)*		-	2	-	-	4						
Тема 11. Самопізнання власного життєвого шляху *(Цінності та якості)*		-	2	-	-	4						
Тема 11. Тренінг розвитку перцептивних навичок та емпатійних умінь *(Емоційний інтелект)*		-	2	-	-	4						
Тема 12. Тренінг розвитку саморегуляції комунікативної діяльності *(Критичне мислення)*		-	2	-	-	4						
Тема13. Тренінг розвитку експресивних умінь особистості *(Я – лідер)*		-	2	-	-	4						
Тема 15. *Підсумкове заняття*		-	2	-	-	4						
Разом за ЗМ1	90		30			60						
Усього годин	90		30			60						

5. Самостійна робота

Самостійна робота призначена для поглиблення знань про себе, тому містить теми (представлені у системі Moodle) для опрацювання і подальшого їх обговорення на підсумковому занятті.

Для студентів індивідуальної форми навчання виконання завдань самостійної роботи є обов'язковим для зарахування курсу. Вони повинні ознайомитись з літературою з питань проведення тренінгу, виконати письмові завдання на запропоновані теми самостійної роботи у системі Moodle.

6. Освітні технології, методи навчання і викладання навчальної дисципліни

Для досягнення освітньої мети та прогнозованих програмних результатів використовуються основні традиційні та інтерактивні методи навчання, новітні технології.

Методи навчання:

МН1 – словесні методи (лекція, дискусія, бесіда, консультація тощо).

МН2 – практичні методи (практичні роботи).

МН3 – наочні методи (презентації результатів виконаних завдань, ілюстрації, відеоматеріали, тощо).

МН5 – робота з інформаційними ресурсами: з навчально-методичною, науковою, нормативною літературою та інтернет-ресурсами.

МН6 – комп'ютерні засоби навчання (онлайн курси – ресурси, web-конференції, вебінари і т.п.).

МН7 – самостійна робота над індивідуальним завданням або за програмою навчальної дисципліни.

7. Контроль та оцінювання результатів навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни

7.1. Види та форми контролю

Формами поточного контролю є участь студентів у тренінгах та виконання завдань самостійної роботи.

Для студентів індивідуальної форми навчання – виконання завдань самостійної роботи та завдань залікової роботи.

Формами підсумкового контролю є *залік*.

7.2. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання можуть бути:

- активна участь у тренінгах;
- виконання завдань для самостійної роботи.

7.3. Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни:

- участь у тренінгу – 4б;
- виконання завдань самостійної роботи 3б.

Сумарна кількість – 100 балів.

Розподіл балів, які отримують студенти (залік)

Кількість балів (залік)															Сумарна к-ть балів	
Змістовий модуль №1,2															залік	
Т1	**Т2**	**Т3**	**Т4**	**Т5**	**Т6**	**Т7**	**П1**	**Т8**	**Т9**	**Т10**	**Т11**	**Т12**	**Т13**	**П2**		100
5	**5**	**7**	**5**	**7**	**8**	**5**	**12**	**5**	**7**	**5**	**5**	**7**	**7**	**10**		

Т1, Т2 ... Т5 – теми змістових модулів.

Розподіл балів, які отримують студенти індивідуальної форми навчання (залік)

- по 10 балів за виконання шести завдань самостійної роботи – 60б.
- 40 балів за виконання залікової роботи

Сумарна кількість – 100 балів

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	**Оцінка за шкалою ECTS**	
	Оцінка (бали)	**Пояснення за розширеною шкалою**
Зараховано	A (90-100)	зараховано
	B (80-89)	зараховано
	C (70-79)	зараховано
	D (60-69)	зараховано
	E (50-59)	зараховано
Незараховано	FX (35-49)	(не зараховано) з можливістю повторного складання

	F (1-34)	(не зараховано) з обов'язковим повторним курсом

8. Рекомендована література
8.1. Базова (основна)

Основна (базова):

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, 15 Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ;заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ :Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с. URL: http://surl.li/fvnao

3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин: 2019. 209 с.URL: https://lib.iitta.gov.ua/721625/1/Zlyvkov_Lukomska.pdf

4. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

5. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. Київ : Главник, 2005. 112 с. 11.

6. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 2 : навч-метод. посіб. / За ред. Л. Ніколаєва — Київ: 7БЦ, 2024. - 160 с.

7. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 697 с.

9. Інформаційні ресурси

Політика навчальної дисципліни

Під час практичних занять створюється творчий простір для формування практичних умінь і навичок роботи у соціумі, зокрема у колективі.

На заняттях обов'язковим є дотримання правил роботи у групі, шанобливе ставлення до поглядів колег, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу в команді.

На заняттях вітаються прояви творчості, креативності та індивідуальний підхід

При оцінюванні результатів навчання враховується активність роботи на заняттях, виконання практичних завдань.

Під час занять необхідно вимкнути звук мобільних телефонів. У разі пропуску студентом занять, він має виконати спеціальні завдання самостійної роботи. Довгострокова відсутність студента на заняттях без поважних причин дає підстави для незаліку з дисципліни.

Академічна доброчесність

Студенти зобов'язані дотримуватися правил академічної доброчесності.