

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету
соціальної педагогіки та психології


О.В. Пономаренко

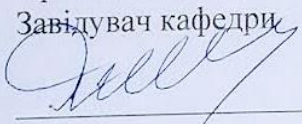
« _____ » 2021 р.

ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів
спеціальності: 016 – «Спеціальна освіта»
спеціалізації: 016.01 «Логопедія»
освітньо-професійна програма: «Логопедія»

Укладач: Клопота Є.А., професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності, д. психол. н., професор

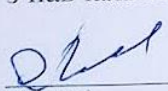
Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності
Протокол № 1 від “ 27” серпня 2021 р.
Завідувач кафедри


О.І. Іваницький

Ухвалено науково-методичною радою
факультету соціальної педагогіки та
психології
Протокол № 1 від “ 30” серпня 2021 р.
Голова науково-методичної ради факультету


І.В. Козич

Погоджено
з навчально-методичним відділом

 О.В. Мельник
(підпис) (ініціали, прізвище)

2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Галузь знань <u>01 – «Педагогічні науки»</u>	Кількість кредитів – 3	Дисципліна вибору ЗВО	
		Цикл професійної підготовки спеціальності	
Спеціальність <u>016 – «Спеціальна освіта»</u>	Загальна кількість годин – 90	Семестр:	
Спеціалізація / Предметна спеціальність <u>Спеціалізація: 016.01 «Логопедія»</u>		6 -й	8 -й
Освітньо-професійна програма <u>«Логопедія»</u>	Змістових модулів – 4	Лекції	
		24 год.	6 год.
		Практичні заняття	
Рівень вищої освіти: бакалаврський	Кількість поточних контрольних заходів – 4	12 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		54 год.	76 год.
		Вид підсумкового семестрового контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та саморозвитку» є ознайомлення студентів із основними теоретико-методологічними положеннями із засобами самопізнання та саморозвитку, оволодіння практичними навичками самоаналізу та самоспостереження і принципами оздоровчих систем організму людини, а також усвідомлення взаємозв'язків тіла і психіки особистості.

Основними **завданнями** викладання дисципліни «Тренінг самопізнання та саморозвитку» є:

1. Стимулювати у студентів інтерес до групової роботи і в подальшому можливість самостійного використання засобів самопізнання та саморозвитку.

2. Підвищення у студентів рівня саморозуміння і розуміння поведінки інших.

3. Розширення усвідомлення «Я-образу» шляхом концентрації уваги на власних станах (тілесних, емоційних, розумових).

4. Формування міжособистісних відносин у групі для навчання більш ефективній взаємодії за її межами.

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

6. Розвиток психологічної спостережливості як здатності фіксувати і запам'ятовувати всю сукупність сигналів, одержаних від інших людей.

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

У результаті вивчення студенти повинні

Знати:

1. Основні принципи оздоровчих систем, які поліпшують загальний стан здоров'я людини.
2. Основні види самопізнання.
3. Основні види тренінгів.

Вміти:

1. Використовувати релаксацію та аутогенне тренування.
2. Діагностувати і проводити самокорекцію особистісних якостей.
3. Використовувати елементи тренінгу самопізнання та саморозвитку і психофізіологічного тренінгу.
4. Використовувати засоби саморозвитку особистості.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких результатів навчання і компетентностей:

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи
Результати навчання: Володіти основними принципами, правилами, прийомами і формами самопізнання та саморозвитку особистості. Реалізовувати психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. Здійснювати спостереження за дітьми з психофізичними порушеннями (інтелекту, мовлення, зору, слуху, опорно-рухових функцій тощо), реалізовувати корекційно-педагогічну роботу з урахуванням їхніх психофізичних, вікових особливостей, індивідуальних освітніх потреб, можливостей та здібностей.	Методи навчання: Інтерактивні методи (рольові ігри, тренінгові вправи). Пояснювально-ілюстративний (інтерактивна лекція, бесіда, презентації). Метод проблемного викладання матеріалу (проблемна лекція, навчальна дискусія). Частково-пошуковий (робота з навчально-методичною літературою).
Компетентності: Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. Здатність організовувати дитячий колектив, створювати в ньому рівноправний клімат і комфортні умови для особистісного розвитку вихованців та їхньої соціальної інтеграції. Здатність працювати в команді, здійснювати комплексний корекційно-педагогічний, психологічний та соціальний супровід дітей з особливими освітніми потребами в закладах освіти.	Контрольні заходи: Поточні заходи: контрольні роботи, виконання тестових завдань в системі Moodle, підготовка презентацій, виступи на практичних заняттях, участь у рольових та тренінгових практичних вправах, залік. Підсумковий контрольний захід залік.

Міждисциплінарні зв'язки

Вивчення курсу «Тренінг самопізнання та саморозвитку» базується на знаннях таких дисциплін як: «Загальна психологія», «Організація психолого-педагогічного супроводу в закладах спеціальної та інклюзивної освіти», «Основи психокорекційної роботи».

Дисципліна «Тренінг самопізнання та саморозвитку» пов'язана з вивченням курсу «Загальна психологія». Це обумовлено тим, що вивчення психічних станів, процесів та пізнавальної сфери особистості є основою для подальшої професійної діяльності майбутніх логопедів.

Дисципліна «Тренінг самопізнання та саморозвитку» пов'язана з курсом «Основи психокорекційної роботи», який спрямований на вивчення принципів, етапів, закономірностей та різноманітних видів тренінгової роботи.

Крім того «Тренінг самопізнання та саморозвитку» пов'язаний з дисципліною «Організація психолого-педагогічного супроводу в закладах спеціальної та інклюзивної освіти». Важливою умовою успішної професійної діяльності педагогів з учнями, які мають особливі освітні потреби є удосконалення особистісного потенціалу педагогів, усвідомлення власних емоційних станів, захисних механізмів по відношенню до таких дітей та постійного саморозвитку.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I: Теоретичні основи самосвідомості особистості

Тема 1. 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 2. Захисні механізми особистості.

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

Тема 3. 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 II: Практичні основи саморегуляції особистості

Тема 4. Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку.

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

Тема 5. Взаємозв'язок тіла і психіки особистості.

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

Тема 6. Оздоровчі системи.

Вітчизняні та зарубіжні оздоровчі системи. Особливості використання оздоровчих систем.

Змістовий модуль III: Практичні основи тренінгової роботи

Тема 7. Тренінг як метод навчання.

Поняття та визначення тренінгу. Види тренінгової роботи. Група як мікрокосм. Етапи розвитку групової динаміки.

Тема 8. 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 9. Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки.

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

Змістовий модуль IV: Засоби самопізнання та саморозвитку

Тема 10. 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 11. Засоби самовдосконалення особистості.

Релаксація, концентрація, візуалізація та самонавіювання.

Тема 12. Аутогенне тренування.

Основні поняття та принципи аутогенного тренування. Техніка аутогенного тренування.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин о/д з/дист	Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год				Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	15	9/4	6	2	3	2	6	11	5	10	15
2	15	9/4	6	2	3	2	6	11	5	10	15
3	15	9/3	6	1	3	2	6	12	5	10	15
4	15	9/3	6	1	3	2	6	12	5	10	15
Усього за змістові модулі	60	36/14	24	6	12	8	24	46	20	40	60
Підсумковий семестровий контроль залік	30						30	30			40
Загалом	90						54	76	100		

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Самосвідомість особистості. Захисні механізми особистості. Внутрішній світ особистості.	6	2
2	Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку. Взаємозв'язок тіла і психіки особистості. Оздоровчі системи.	6	2
3	Тренінг як метод навчання. Перенесення та контр-перенесення. Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки.	6	1
4	Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки. Засоби самовдосконалення особистості. Аутогенне тренування.	6	1
Разом		24	6

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Самосвідомість особистості. Захисні механізми особистості. Внутрішній світ особистості.	3	2
2	Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку. Взаємозв'язок тіла і психіки особистості. Оздоровчі системи.	3	2
3	Тренінг як метод навчання. Перенесення та контр-перенесення. Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки.	3	2
4	Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки. Засоби самовдосконалення особистості. Аутогенне тренування.	3	2
Разом		12	8

7. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістово го модуля	Вид поточного контроль- ного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Теоретичне завдання – опитування студентів.	Опитування студентів.	Виклад матеріалу впевнений, логічний, лаконічний, аргументований.	5
	Практичне завдання – виконання завдання	Завдання: описати 5 захисних механізмів, які постійно зустрічаються у реальному житті людини.	Свідоме, правильне, глибоке й повне засвоєння і розуміння програмного матеріалу.	10
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	1			15
2	Теоретичне завдання-опитування студентів.	Опитування студентів.	Виклад матеріалу впевнений, логічний, лаконічний, аргументований.	5

	Практичне завдання-виконання завдання.	Завдання: підібрати дві психодіагностичні методики та провести тестування власних якостей особистості.	Свідоме, правильне, глибоке й повне засвоєння і розуміння програмного матеріалу.	10
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	1			15
3	Теоретичне завдання-опитування студентів.	Опитування студентів.	Виклад матеріалу впевнений, логічний, лаконічний, аргументований.	5
	Практичне завдання-виконання завдання.	Завдання: розробити програму тренінгу самопізнання та саморозвитку, яка розрахована на 6 годин.	Свідоме, правильне, глибоке й повне засвоєння і розуміння програмного матеріалу.	10
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	1			15
4	Теоретичне завдання-опитування студентів.	Опитування студентів.	Виклад матеріалу впевнений, логічний, лаконічний, аргументований	5
	Практичне завдання-виконання завдання.	Завдання: підготувати презентацію різноманітних засобів самовдосконалення особистості.	Свідоме, правильне, глибоке й повне засвоєння і розуміння програмного матеріалу.	10
Усього за ЗМ 4 контр. заходів	1			15
Усього за змістові модулі контр. заходів	4			60

8. Підсумковий семестровий контроль

Накопичення балів студентами відбувається у період вивчення дисципліни на підставі проведення викладачем двох основних видів контролю: поточного (перевірка рівня засвоєння студентами навчального матеріалу в обсязі певної теми чи окремого розділу) та підсумкового (перевірка рівня засвоєння студентами навчального матеріалу по завершенню курсу).

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	1 теоретичне питання	Усна відповідь на теоретичне питання.	За правильну відповідь на теоретичне питання 20 балів.	20
	1 практичне завдання	Виконання практичного завдання. Розробити презентацію тренінгової програми відповідно до компонентів курсу «Тренінг самопізнання та саморозвитку».	За правильно виконане практичне завдання студент отримає 20 балів.	20
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою
		Залік
A	90 – 100 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	
C	75 – 84 (добре)	

D	70 – 74 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)	
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)	

9. Рекомендована література

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. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання: навч.-метод. посіб. Київ: Слово, 2017. 112 с.
4. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: тренінг психосинтезу: навч. посіб. Київ: ВПЦ "Київський університет", 2017. 112 с.
5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

Додаткова:

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
2. Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
3. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78с.
4. Кузікова С. Б. К Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: СумДПУ, 2020. 324 с.

5. Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 72 с.
6. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
7. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
8. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: навч.-метод. посіб. Черкаси: Видавець Чебаненко Ю.А., 2011. 334с.
9. Пізнай себе. Уроки для підлітків / упоряд. Т. Гончаренко. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2005. 128 с.
10. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
11. Технологія тренінгу / за голов. ред. С.Д. Максименко, упоряд.: О. Главник, Г. Бевз. Київ: Главник, 2005. 112 с.
12. Тренерська валіза / упоряд. О. Главник. Київ: 2006. 144 с.
13. 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 (дата звернення: 25.09.2021)
4. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 28.09.2021)