

Запорізький національний університет
факультет соціальної педагогіки та психології
кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності

Назва курсу	Тренінг самопізнання та саморозвитку
Викладач	Клопота Євгеній Анатолійович
Профайл викладача	http://sites.znu.edu.ua/cms/index.php?action=news/view_details&news_id=37470&lang=ukr&news_code=klopota---vgen-anatolijovich
Контактний тел.	228-75-92
E-mail	Klopota-ea@ukr.net
Сторінка курсу в СЕЗН Moodle	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2027
Консультації	<ul style="list-style-type: none">• в дні лекцій та практичних занять• за електронною адресою

1. Коротка анотація до курсу.

Курс «Тренінг самопізнання та саморозвитку» розрахований на підготовку бакалаврів і спрямований на усвідомлення власних особистісних якостей, підвищення професійної компетентності та розвиток необхідних вмінь і навичок для подальшої професійної діяльності. Сучасні науково-педагогічні працівники повинні володіти різними методами впливу на учнів у процесі навчання та виховання гармонійної особистості. Одним із активних методів є тренінг. У психології існує досить велика кількість різновидів тренінгових груп. «Тренінг самопізнання та саморозвитку визначається як багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів особистості з метою формування адекватного «Я-образу» людини. Майбутні логопеди отримають методи, які допоможуть поліпшити загальний власний психофізіологічний стан, а також вміння знімати психічні та тілесні напруження й самоудосконалювати особистість. Використання елементів тренінгової роботи під час занять з учнями збільшить їх зацікавленість та рівень психофізіологічного здоров'я.

2. Мета курсу.

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.

3. Формат курсу – очний, проведення лекцій, практичних занять та консультацій.

4. Результати навчання.

За підсумками вивчення курсу студент повинен знати:

1. Про основні види тренінгів.
2. Про стадії та процедури групової роботи.
3. Принципи та процеси тренінгу самопізнання та саморозвитку.
4. Принципи та процеси психофізіологічного тренінгу.
5. Основні оздоровчі системи, які поліпшують загальний стан здоров'я людини.

За підсумками вивчення курсу студент повинен вміти:

1. Самоспостерігати й усвідомлювати себе у взаємодії з іншими.
2. Діагностувати та здійснювати самокорекцію особистісних якостей, зняття бар'єрів, що заважають реальним і продуктивним діям.
3. Усвідомлювати свої захисні механізми і стереотипні реакції в різних соціальних ситуаціях.
4. Використовувати елементи оздоровчих систем.
5. Використовувати релаксацію та аутогенне тренування.

Засвоєння курсу передбачає набуття компетенцій:

1. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
2. Здатність організувати дитячий колектив, створювати в ньому рівноправний клімат і комфортні умови для особистісного розвитку вихованців та їхньої соціальної інтеграції.

3. Здатність працювати в команді, здійснювати комплексний корекційно-педагогічний, психологічний та соціальний супровід дітей з особливими освітніми потребами в закладах освіти.

5. Обсяг курсу.

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	24
практичні заняття	12
самостійна робота	54

6. Ознаки курсу.

Рік викладання	семестр	спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/вибірковий
2022	2	016 «Спеціальна освіта»	3	вибірковий

7. Пререквізити – немає.

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання – немає.

9. Політика курсу.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування тощо) в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату.

Відвідування занять. Відвідування занять є важливим складником навчання, тому пропуски без поважних причин не толеруються. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

10. Схема курсу.

№	Тема	Матеріали навчально-методичного комплексу
1.	Самосвідомість особистості.	<p>Плани лекцій і рекомендована література до них, плани практичних занять, методичні вказівки і рекомендована література, письмові завдання до планів практичних занять, мультимедійні презентації, тематика індивідуальних завдань, запитання для підсумкового контролю, тестові завдання, зокрема тренувальні, розміщені в СЕЗН Moodle за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2027</p> <p>або в виданні: Клопота Є.А. Тренінг самопізнання та саморозвитку: навчальний посібник під грифом МОН України / Є. А. Клопота. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 208 с.</p>
2.	Захисні механізми особистості.	
3.	Внутрішній світ особистості.	
4.	Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку.	
5.	Взаємозв'язок тіла і психіки особистості.	
6.	Оздоровчі системи.	
7.	Тренінг як метод навчання.	
8.	Перенесення та контр-перенесення.	
9.	Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки.	
10.	Теоретичні і практичні аспекти тренінгу самопізнання та саморозвитку.	
11.	Засоби самовдосконалення особистості.	
12.	Аутогенне тренування.	

11. Вимоги та система оцінювання.

Загальна система оцінювання курсу	Участь у роботі впродовж семестру/залік– 60/40 балів. Оцінка заліку складається з балів отриманих за відповіді на тестові запитання, усні відповіді на питання згідно з переліком та виконання практичного завдання.
Практичні заняття	Попередня підготовка до розгляду питань, активна участь під час обговорення, обов'язкове виконання усіх завдань.
Вимоги до письмових завдань	Виконання письмових завдань, поданих до планів практичних занять, є обов'язковим складником підготовки до заняття і оцінюються додатково.
Умови допуску до підсумкового контролю	Обов'язкова присутність на лекційних заняттях. Активність упродовж семестру, відвідування або відпрацювання усіх практичних занять протягом двох тижнів з моменту пропуску заняття або отримання незадовільної оцінки на занятті.

Семестр включає в себе 24 лекцій і 12 практичних занять. Підготовка до практичних занять та опанування практичними навичками оцінюється 20 балами (5 балів за одне заняття). На практичному занятті додатково оцінюється робота студента упродовж пари, участь у дискусії, доповнення відповідей однокурсників тощо – **1 бал**. Презентація виконаних завдань самостійної роботи за семестр 20 балів. Рейтингова оцінка поточного контролю становить 20 балів. Усього за семестр студент може набрати 60 балів. До підсумкового семестрового контролю студент допускається, якщо з можливих 60 балів за дві атестації він набрав 35 і більше балів.

Підсумковий семестровий контроль оцінюється в 40 балів. Теоретична складова: усна відповідь на питання заліку (20 балів). Практична складова: розробка презентації тренінгової програми відповідно до компонентів курсу «Тренінг самопізнання та саморозвитку» (20 балів).

Студентові зараховується вивчення «Тренінгу самопізнання та саморозвитку» за умови, що за результатами поточного і підсумкового семестрового контролю він отримав із 100 можливих балів, 60 і більше. Якщо за результатами поточного і підсумкового семестрового контролю студент отримав менше 60 балів, то вивчення «Тренінгу самопізнання та саморозвитку» потребує перескладання.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної університетської шкали оцінювання у традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS.

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
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)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

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 <http://pidruchniki.ws> (дата звернення: 20.09.2021)
3. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О.Сухомлинського www.dnrb.gov.ua (дата звернення: 25.09.2021)
4. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 28.09.2021)