


Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Філологічний факультет

Кафедра філософії та культурології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан філологічного факультету

 /проф. Борис БУНЧУК/

“ 12 ” серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни

ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ

обов'язкова

Освітньо-професійна програма «Соціальне забезпечення»

Спеціальність 232 Соціальне забезпечення

Галузь знань 23 Соціальна робота

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

філологічний факультет

Мова навчання українська

Чернівці 2024 рік

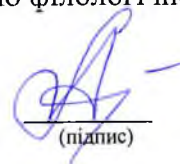
Робоча програма з навчальної дисципліни Тренінг самопізнання складена відповідно до освітньо-професійної програми «Соціальне забезпечення», спеціальності 232 Соціальне забезпечення, першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженої Вченою радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Протокол № 12 від «2» вересня 2024 р.).

Розробник: **Поліщук О.М.**, кандидат психологічних наук, доцент;
Тритенко І.М., асистент кафедри психології.

Викладач: **Тритенко Інна Миколаївна**, асистент кафедри психології

Погоджено з гарантом ОПП і схвалено методичною радою філологічного факультету
Протокол № 1 від «12» серпня 2024 року

Голова методичної ради філологічного факультету



(підпис)

Алла АНТОФІЙЧУК

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

2. Результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми «Соціальне забезпечення» підготовки здобувачів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти (галузь знань 23 Соціальна робота, спеціальність 232 Соціальне забезпечення) 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

ПРН 18. Використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання соціальної допомоги.

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

ПРН 20. Демонструвати уміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.

Результати навчання

знати:

- розвиток професійного мислення майбутнього соціального працівника (ЗК2, ЗК3, ЗК7);
- використання отриманих знань для подальшого саморозвитку (ФК1, ФК13);
- розвиток «гнучких навичок» - soft skills (ЗК9, ФК11).

вміти:

- володіти соціальними навичками: уміння слухати, уміння переконувати, публічних виступів, володіння та керування власними емоціями (ЗК7, ЗК 8);
- володіти навичками самоаналізу та самостереження (ФК19, ПРН19);
- володіти навичками відреагування негативних емоцій через їх озвучення (ПРН20);
- володіти навичками розуміння групових процесів та стосунків (ПРН19);
- застосовувати отримані навички у повсякденній практиці взаємодії (ФК1, ПРН18).

3. Опис навчальної дисципліни

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю	
			кредитів	годин	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання		
Денна	1	1	3	30	-	30	-	-	-	-	-	залік
Заочна												

3.1. Загальна інформація

3.2. Структура змісту 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.		-	2	-	-	8								
Тема 2. Самопізнання мотиваційно-ціннісної сфери особистості		-	2	-	-	4								
Тема 3. <i>Діагностика уявлення про себе</i>		-	2	-	-	4								
Тема 4. Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості.		-	2	-	-	4								
Тема 5. Самопізнання емоційної сфери		-	2	-	-	4								
Тема 6. Дослідження власної сфери здібностей та можливостей		-	2	-	-	4								
Тема 7. Дослідження сфери власних переконань та життєвих прагнень		-	2	-	-	4								

Підсумкове заняття		-	2	-	-	-							
Змістовий модуль 2. Тренінг комунікативних вмінь «Серед людей»													
Тема 1. Самопізнання сфери відносин з іншими людьми		-	2	-	-	4							
Тема 2. Самопізнання сфери відносин з іншими людьми		-	2	-	-	4							
Тема 3. Самопізнання власного життєвого шляху		-	2	-	-	4							
Тема 4. Тренінг розвитку перцептивних навичок та емпатійних умінь		-	2	-	-	4							
Тема 5. Тренінг розвитку саморегуляції комунікативної діяльності		-	2	-	-	4							
		-	2	-	-	4							
<i>Підсумкове заняття. Написання есе.</i>		-	2	-	-	4							
Разом за ЗМ 2	90		30			60							
Усього годин	90		30			60							

3.4. Тематика практичних занять

№	Назва теми (завдання)	Кількість годин
1	Знайомство. Самопрезентація	
2	Самоставлення. Автопортрет	
3	Хто Я серед інших людей	
4	Світ емоцій та почуттів	
5	Самоприйняття	
6	Самооцінка та впевненість у собі	
7	Мої прагнення та спрямованість	
8	Ефективне спілкування	
9	Розуміння інших людей	
10	Цінності та якості (АСПН)	
11	Емоційна компетентність	
12	Критичне мислення	
13	Я – лідер	

3.7. Самостійна робота

Самостійна робота призначена для поглиблення знань про себе, тому містить теми для опрацювання і подальшого їх обговорення на підсумкових заняттях.

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.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку	16
2	Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості	18
3	Самопізнання сфери відносин з іншими людьми	10
4	Самопізнання власного життєвого шляху	10
5	Розвиток перцептивних навичок та емпатійних умінь	10
6	Самоспостереження та рефлексія	8

4. 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 – по 6 балів за кожне заняття (максимально – 78 балів);
- виконання завдань самостійної роботи - 22б.

Сумарна кількість – 100 балів.

Розподіл балів, які отримують студенти (залік)

Кількість балів (залік)														Сумарна к-ть балів		
Змістовий модуль №1														залік		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	П1	T8	T9	T10	T11	T12	T13	П2		
5	5	7	5	7	8	5	12	5	7	5	5	7	7	10		100

T1, T2 ... T5 – теми змістових модулів.

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

5. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання можуть бути:

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

6. Форми поточного та підсумкового контролю

Формами поточного контролю є участь студентів у тренінгах.

Формами підсумкового контролю є *залік*.

7. Рекомендована література

7.1. 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.