



Силабус
навчальної дисципліни
Тренінг самопізнання та саморозвитку
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Початкова освіта

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти: перший (бакалавр)

Викладач	Юлія Крючкова
Посилання на сайт	
Контактний тел.	0508309983
Е-mail викладача:	elsakatze14@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

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 психологи 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 зі здобувачами збільшить їх зацікавленість та рівень психофізіологічного здоров'я.

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.

Формат курсу – очний, проведення практичних занять та консультацій.

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 тренінгову групу, створювати в ній рівноправний клімат і комфортні умови для особистісного розвитку та соціальної інтеграції.

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 1. Самосвідомість особистості.

2. Захисні механізми особистості.

3. Внутрішній світ особистості.

4. Міжособистісне сприйняття як засіб самопізнання та саморозвитку.

5. Тренінг як метод навчання.

6. Перенесення та контр-перенесення.

7. Психофізіологічний тренінг як метод пізнання тіла і психіки.

8. Теоретичні і практичні аспекти тренінгу самопізнання та саморозвитку.

9. Засоби самовдосконалення особистості.

10. Аутогенне тренування.

Система контролю та оцінювання знань здобувачів.

Поточне оцінювання та самостійна робота					Підсумкове тестування	Сума
Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2				
T1	T2	T3	T4	T5	50	100
10	10	10	10	10		
T6	T7	T8	T9	T10		
10	10	10	10	10		

Максимальна оцінка навчальних досягнень студента

- 1) Максимальна сума балів поточного контролю (практична та самостійна робота під час тренінгу) – 05 балів.
- 1) Максимальна сума балів підсумкового контролю (екзамен) – 50 балів.
- 2) Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів.

Таблиця 1. Шкала оцінювання поточного та підсумкового контролю (залік)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
46-50	відмінно	зараховано	A (відмінно)
41-45	добре		B (дуже добре)
36-40			C (добре)
31-35	задовільно		D (задовільно)
25-30			E (достатньо)
13-24	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-12	незадовільно		F (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

Підсумкова оцінка є сумою балів, набраних за весь курс навчання та під час поточного контролю та підсумкового контролю (тест) (75+25=100) та вираховується за національною шкалою та шкалою ЄКТС.

Таблиця 2. Відповідність результатів контролю знань за різними шкалами та критерії оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності за 100-бальною шкалою	Шкала оцінювання ЄКТС		Критерії оцінювання	Національна шкала оцінювання	
	Оцінка за шкалою ЄКТС	Значення оцінки за шкалою ЄКТС		Екзамен, курсова робота, практика	Залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, може використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді.	відмінно	зараховано
78-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці творчо розв'язує вправи і	добре	

			завдання у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.		
65-77	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; вміє контролювати власну діяльність; виправляти помилки, добирати аргументи для підтвердження своїх думок.		
58-64	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	задовільно	о
50-57	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні,		

			вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.		
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, фрагментів.	незадовільно	

Таблиця 3. Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
78-89	добре		B (дуже добре)
65-77			C (добре)
58-64	задовільно		D (задовільно)
50-57			E (достатньо)

35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34	незадовільно		F (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

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: ПІК 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)