

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Факультет гуманітарної та економічної освіти  
Кафедра педагогіки вищої школи



**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ  
(вибіркова дисципліна)  
(найменування навчальної дисципліни)**

**підготовки здобувачів  
третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
(вказати рівень вищої освіти)  
спеціальності 011– Освітні, педагогічні науки  
(шифр і назва спеціальності)  
за освітньо-науковою програмою**

**Освітні, педагогічні науки  
(назва освітньої програми)  
мова навчання українська**

Слов'янськ – 2021 р.

Розробники:

Панасенко Елліна Анатоліївна – доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри педагогіки вищої школи

Рецензенти:

Мамічева О.В. – доктор психологічних наук, професор, декан факультету спеціальної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Топольник Я.В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри педагогіки вищої школи «Донбаський державний педагогічний університет»

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри педагогіки вищої школи

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри  Топольник Я.В. \_\_\_\_\_

(ПБ)

Погоджено групою забезпечення спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки

Керівник групи забезпечення  С.А.Саяпіна \_\_\_\_\_

(ПБ)

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

«30» серпня 2021 р.

протокол № 1

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Вибіркова дисципліна	
Загальна кількість годин – 150	Рік підготовки:	
	1-й	1-й
	Семестр	
	2-й	2-й
	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 3 год.; самостійної роботи студента – 8,5 год.	14 год.	14 год.
	Практичні	
	26 год.	26 год.
	Самостійна робота	
	110 год.	110 год.
Вид контролю: іспит		

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» є оволодіння здобувачами вищої освіти методами пізнання себе, своїх сильних сторін та зони «росту» й набуття soft skills компетентностей.

## МАТРИЦЯ

### результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності»

Результати навчання з дисципліни	Методи навчання	Методи контролю
<p>Бути емпатійним, сенситивним, володіти критичним мисленням, використовувати вербальні засоби впливу на особистість.</p> <p>Дотримуватись норм при проведенні діагностики, бути об'єктивним та критичним.</p> <p>Аналізувати зміст проблеми, розуміти механізм її утворення; визначати доцільну стратегію розвитку чи корекції, сприяти підтримці ментального здоров'я.</p> <p>Знати правила спілкування, розуміти та аналізувати механізми, закономірності впливу на особистість у процесі спілкування.</p> <p>Вступати у комунікацію з різними категоріями людей, бути зрозумілим, толерантним.</p> <p>Розуміти інформацію з вербальних та невербальних каналів комунікації, робити обґрунтовані висновки, презентувати та відстоювати їх.</p> <p>Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, взаємодіяти і обирати методи впливу на співрозмовника, дотримуючись норм професійної етики.</p> <p>Організовувати роботу групи, знаходити підходи до кожної особистості в колективі.</p> <p>Здійснювати пошук тренінгових вправ та завдань відповідно до проблематики, конструювати композицію тренінгового заняття.</p> <p>Рефлексувати та приймати усвідомленні обґрунтовані рішення, прагнути до постійного самопізнання та самовдосконалення.</p>	<p>Розповідь, пояснення, демонстрування, інструктаж, навчальна дискусія, ілюстрування, аналіз психолого-педагогічної літератури, тренінгові вправи, ігри, розігрування ситуацій, психологічні етюди, психологічні задачі, інтерактивні онлайн-ігри.</p> <p>Ведення щоденника самоспостереження, Проведення діагностичних методик, інтерпретація та аналіз отриманих даних.</p> <p>Аналіз наукової літератури.</p>	<p>Тести, опитування, захист творчих завдань (презентацій, конспектів тренінгів, психологічного інструментарію для проведення тренінгів), робота під супервізією (оцінювання проведення здобувачами елементів тренінгових занять та діагностичного інструментарію) іспит.</p>

### Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	зокрема				усього	зокрема			
		л	пр	лаб	с.р.		л	пр	лаб	с.р.
Тема 1. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості.	2	2	-	-	-	2	2	-	-	-
Тема 2. Психолого-педагогічний супровід процесу самопізнання.	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-
Тема 3. Комуникативна компетентність. Складові та особливості формування комуникативної компетентності викладача закладу вищої освіти.	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-
Тема 4. Особливості організації тренінгу як ефективного засобу самопізнання та розвитку комуникативної сфери особистості.	4	4	-	-	-	4	4	-	-	-
Тема 5. Самопізнання особистісно-характерологічної сфери особистості. Щоденник самопізнання: від рефлексії до самопрезентації.	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-
Тема 6. Самопізнання	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-

мотиваційно-ціннісної сфери особистості.											
Тема 7. Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	
Тема 8. Дослідження власної сфери здібностей та можливостей.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	
Тема 9. Самопізнання сфери відносин з іншими людьми.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	
Тема 10. Самопізнання власного життєвого шляху.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	
Тема 11. Тренінг розвитку перцептивних навичок та емпатійних умінь.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	
Тема 12. Тренінг розвитку експресивних умінь особистості.	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	
Тема 13. Тренінг розвитку саморегуляції комунікативної діяльності.	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-	
Тема 14. Тренінг розвитку технічних умінь комунікативної діяльності.	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-	
Тема 15. Самоспостереження та рефлексія	30	-	-	-	30	30	-	-	-	30	
Тема 16. Тренінгові вправи та техніки.	40	-	-	-	40	40	-	-	-	40	

Тема 17. Ігрові методи тренінговій діяльності	40	-	-	-	40	40	-	-	-	40
<b>Усього годин</b>	<b>150</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>110</b>

#### 4. Програма навчальної дисципліни

##### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1.	Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості.	2	2
2.	Психолого-педагогічний супровід процесу самопізнання.	4	4
3.	Комунікативна компетентність. Складові та особливості формування комунікативної компетентності викладача закладу вищої освіти.	4	4
4.	Особливості організації тренінгу як ефективного засобу самопізнання та розвитку особистості.	4	4
<b>Разом</b>		<b>14</b>	<b>14</b>

##### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1.	Самопізнання особистісно-характерологічної сфери особистості. Щоденник самопізнання: від рефлексії до самопрезентації.	4	4
2.	Самопізнання мотиваційно-ціннісної сфери особистості.	2	2
3.	Самопізнання емоційно-вольової сфери особистості.	2	2
4.	Дослідження власної сфери здібностей та можливостей.	2	2
5.	Самопізнання сфери відносин з іншими людьми.	2	2
6.	Самопізнання власного життєвого шляху.	2	2
7.	Тренінг розвитку перцептивних навичок та емпатійних умінь.	2	2
8.	Тренінг розвитку експресивних умінь особистості.	2	2
9.	Тренінг розвитку саморегуляції комунікативної діяльності.	4	4

10.	Тренінг розвитку технічних умінь комунікативної діяльності.	4	4
<b>Разом</b>		<b>26</b>	<b>26</b>

### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
15.	Самоспостереження та рефлексія.	30	30
16.	Тренінгові вправи та техніки.	40	40
17.	Ігрові методи в тренінговій діяльності.	40	40
<b>Разом</b>		<b>110</b>	<b>110</b>

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

*Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти*

За накопичувальною 100 – бальною шкалою	За національною шкалою	
	<i>для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт</i>	<i>для заліків</i>
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: завдання для вхідного, поточного та підсумкового контролю, взаємоконтролю (взаємооцінювання), самоконтролю (рефлексія, самооцінювання), тестового контролю, усного, письмового опитування, оцінювання самостійної роботи (наукове повідомлення, доповідь, кросворд, мультимедійна презентація, ведення щоденнику спостережень, розробка конспектів тренінгів), іспит.

## 7. Рекомендована література

### Основна

1. Афанасьєва Н.С., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4053>



2. Гасанова Д., Гасанова П. Психология практического самопознания: учебно-метод. пособ. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. 152 с.
3. Кушнірчук О., Вольнова Л. Лабіринти спілкування: методичні рекомендації. Луцьк, 2017. 46 с.
4. Лосієвська О. Г. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку комунікативних компетенцій у майбутніх фахівців гуманітарного профілю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 220-231.
5. Мараховська Н. В. Проведення арт-терапевтичного тренінгу як способу розвитку професійного самопізнання майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2016. № 1(2). С. 78-81.
6. Методичні вказівки до вивчення навчальної дисципліни «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» для здобувачів усіх рівнів вищої освіти та усіх спеціальностей / Уклад.: Е. А. Панасенко. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2021. 51 с.
7. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Навчальний посібник // Уклад. : О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2017. 133 с.
8. Сергієнко Н., Чуйко О. Особливості комунікативної компетентності студентів-психологів <http://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol22/31.pdf>
9. Чеботарьова І. Комунікативна компетентність: теоретичний аспект. <file:///C:/Users/User/Downloads/1917%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-3687-1-10-20150428.pdf>

#### **Допоміжна**

1. Кошонько Г., Лужецька О. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності [http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/6809/3/sbornik\\_2\\_10\\_2018\\_psih-102-114.pdf](http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/6809/3/sbornik_2_10_2018_psih-102-114.pdf)
2. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2020. 44с.
3. Назар М. М. Розвиток комунікативної компетентності засобами інтернет-тренінгів. *Технології розвитку інтелекту*. 2017. Т. 2, № 5.
4. Перегончук Н. Комунікативна компетентність майбутніх психологів <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/50.pdf>
5. Стеценко Н. М. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *Педагогічний альманах*. 2016. Вип. 29. С. 185-191.

### **8.Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Арт-терапевтичний тренінг самопізнання та рефлексії. URL: <https://trepsy.net/training/stat.php?stat=5623>
2. Вправи для самопізнання. URL: <https://salid.ru/stati/uprazhneniya-na-samopoznanie-4-kvadrata-i-psihogimnastika>
3. Програма тренінгу самопізнання та саморегуляції. URL: <https://infourok.ru/trening-samopoznaniya-i-samoregulyacii-yaeto-interesno-2062120.html>
4. Програма тренінгу практичного самопізнання. URL: [http://azps.ru/training/training\\_samopoznan.html](http://azps.ru/training/training_samopoznan.html)
5. Тренінг «Самопізнання». URL: <https://www.slideshare.net/sad-raduga/ss-33212590>
6. Тренінг самопізнання - <http://enpsy.narod.ru/trenings/samopozn.htm>
7. Федорів Т. Комунікативна компетентність і параметри. URL: <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/tpdu/2010-4/doc/4/05.pdf>

### **9. Посилання на дистанційний курс**

Дистанційний курс «Тренінг самопізнання та розвитку комунікативної компетентності» URL: <http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=2297>