

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет __ педагогічної освіти
Кафедра __ спеціальної освіти

Затверджено
на засіданні кафедри спеціальної освіти факультету педагогічної освіти Львівського
національного університету імені Івана Франка (протокол № _1_ від _29.08.2023 р.)

Завідувач кафедри _____ проф. Островська К.О.

Силабус з навчальної дисципліни
«Пізнай себе: від самопізнання до реалізації власних ресурсів»

Львів _2023_ р.

Назва курсу	Пізнай себе: від самопізнання до реалізації власних ресурсів
Адреса викладання курсу	м. Львів, вул. Туган-Барановського, 7
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Факультет педагогічної освіти, кафедра спеціальної освіти
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 Освіта / Педагогіка
Викладач (-і)	Семенів Наталія Миронівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти
Контактна інформація викладача (-ів)	ел. пошта: natalia.semeniv@lnu.edu.ua +380985146700
Консультації по курсу відбуваються	Консультації в день проведення лекційних/практичних занять (за попередньою домовленістю). Передбачені онлайн консультації в Zoom. Для погодження часу онлайн консультацій слід надіслати запит на електронну пошту викладача
Сторінка курсу	https://pedagogy.lnu.edu.ua/course/piznay-sebe-vid-samopiznannia-do-realizatsii-vlasnykh-resursiv
Інформація про дисципліну	Курс « Пізнай себе: від самопізнання до реалізації власних ресурсів » призначено для бакалаврів другого року денної форми навчання. Курс належить до групи дисциплін вільного вибору і складової, яка передбачає формування загальнонаукових компетенцій. Викладається у IV семестрі в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).

<p>Коротка анотація дисципліни</p>	<p>Курс «Пізнай себе: від самопізнання до реалізації власних ресурсів» посідає важливе місце в галузі формування наукового світогляду людини. Навчальний курс спрямовано на формування знань про себе і свої особистісні потенційні можливості. Розкриєте нове розуміння себе і здобудете впевненість, внутрішню гармонію, спокій в собі , а також вміння взаємодіяти зі своєю особистою силою, чути себе, управляти емоціями і життям в цілому, жити яскраво і в потоці. Відчуєте натхнення і безкрайню любов до себе і свого життя. Навчальним планом передбачено в рамках курсу: <i>загальна кількість годин - 90 (кредитів ЄКТС – 3)</i>; з яких 32 годин аудиторних занять (16 год. лекцій та 16 год. практичних) і 58 годин самостійної роботи.</p>
<p>Мета та цілі дисципліни</p>	<p>Мета курсу: Навчальний курс спрямовано на формування знань про себе і свої особистісні потенційні можливості. Розкрити нове розуміння себе і здобути впевненість, внутрішню гармонію, спокій в собі , а також вміння взаємодіяти зі своєю особистою силою, чути себе, управляти емоціями і життям в цілому. Знати власні психологічні ресурси, вміти актуалізувати власну психологічну ресурсність, а також вміти сприяти актуалізуванню психологічної ресурсності іншої особи. Відкрити додаткові можливості застосування власних знань, умінь та навичок.</p>
<p>Література для вивчення дисципліни</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Кові</u> Стівен. 7 звичок надзвичайно ефективних людей.Х.:Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля".2012. 384с. 2. Мерфі Джозеф. Сила підсвідомості. Як спосіб мислення змінює життя.Х.: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 2022. 288с. 3. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: "Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2010.- Т. 7. - Вип. 23. - С. 201-209 4.Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості / Л. Г. Терлецька // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2012. - Вип. 14. - С. 152-158 5.Франкл Віктор. Сказати життю "Так". https://worldinbooks.com.ua/knigi/skazaty-zhyttiu-tak-psykholoh-u-kontstabori-viktor-frankl 6.Штепа О. С. Значення психологічних ресурсів в актуалізації смислових конструктів Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 45. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2019. С.429–450. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.429-450 7.https://pyrogiv.kiev.ua/yak-piznati-sebe-psixologiya/

	<p>8. https://wkrolik.com.ua/piznajte-sebe/</p> <p>9. https://freestyle.in.ua/samopiznannya-etapi-sut-ta-sama-meta-dlya-lyudini/</p>
Тривалість курсу	90 год.
Обсяг курсу	<p>Для бакалаврів денної форми навчання</p> <p>32 годин аудиторних</p> <p>3 них 16 годин лекцій</p> <p>16 годин практичних занять</p> <p>58 годин самостійної роботи</p>
Очікувані результати навчання	<p>Результати навчання:</p> <p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основні напрями розвитку самопізнання ; – свої психологічні особливості, потенційні здібності; – механізми управління своєю увагою , емоціями; – самопізнання та розкриття свого духовного потенціалу. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розкрити в собі неординарні здібності , свій потенціал, власні ресурси , інтуїцію; – навчитись слухати і розуміти сигнали свого тіла; – управляти емоціями і життям в цілому; – звільнитись від постійної напруги, стресу, тривожності; – навчитись відчувати внутрішню гармонію, впевненість і спокій в сьогоденні; – відчувати натхнення і безкрайню любов до себе і свого життя, йти легко своїм життям. <p>Ключові слова: Пізнай себе, самопізнання, реалізація власних ресурсів, пізнання, психологія, свідомість , самосвідомість, особистість.</p>

Формат курсу	Очний
Формат курсу (теми)	ДОДАТОК (схема курсу)
Підсумковий контроль, форма	залік в кінці семестру
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін «Філософія», «Методика організації наукових досліджень», «Загальна психологія», методики викладання фахових дисциплін, які достатні для розуміння та засвоєння наукових категорій курсу
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	<p>При викладанні навчальної дисципліни використовуються різноманітні методи та техніки - як традиційні, так і сучасні (особистісно-орієнтовані, інформаційно-комунікаційні тощо). При цьому навчання є студентсько-центричним та здійснюється через залучення до активної практичної діяльності.</p> <p>Вивчення навчальної дисципліни передбачає використання різноманітних методів та технік викладання і навчання:</p> <p><i>Пояснювально-ілюстративний метод:</i> лекція у формі розповіді - для пояснення складного теоретичного та (або) великого за обсягом навчального матеріалу.</p> <p><i>Репродуктивний метод:</i> відтворення і повторення способу діяльності за сформованим динамічним стереотипом дій - для засвоєння основних понять.</p> <p><i>Активні методи навчання:</i> послідовна й цілеспрямована постановка перед студентами завдань, розв'язуючи які вони активно засвоюють нові знання.</p> <p><i>Метод проблемного викладу навчального матеріалу:</i> створення проблемних ситуацій, надання допомоги студентам під час аналізу та подальшого спільного розв'язання поставлених завдань.</p> <p><i>Частково-пошуковий (евристичний) метод:</i> залучення студентів до самостійного розв'язання пізнавального завдання. При цьому студенти опановують різні способи пошуку інформації, формують переконаність в істинності нових знань, аналізують достовірність отриманих результатів та можливі помилки та труднощі.</p>

	<p><i>Наочні методи:</i> ілюстрування, демонстрування, комп'ютерна презентація тощо.</p> <p><i>Робота з навчально-методичною літературою, науковими джерелами і електронними ресурсами</i> (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату).</p> <p>Лекції органічно поєднуються не лише з практичними заняттями, а й із самостійною роботою, яка полягає в самостійному опрацюванні теоретичного матеріалу, підготовці до практичних занять, пошуку необхідної інформації, підборі та огляді літературних джерел.</p>
<p>Необхідні обладнання</p>	<p>Мультимедійний проєктор, ПК з доступом до мережі Інтернет.</p>
<p>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</p>	<p>Робота на лекціях Практичні заняття – 80. Виконання міні-проєктів -20</p> <p>Академічна добросовісність: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недобросовісності. Виявлення ознак академічної недобросовісності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p>Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.</p> <p>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.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної добросовісності не вітаються та не заохочуються.</p>

<p>Питання до заліку чи екзамену</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Самопізнання як основа самовиховання та його значення у житті людини. 2.Самопізнання як процес. Области самопізнання. 3.Самопізнання як структурний компонент самосвідомості. 4.Самопізнання як процес: мета, мотиви, засоби, результати 5.Структура, етапи, види та форми самопізнання. Роль самопізнання. 6.Самопізнання – 5 рівнів пізнання себе 7.Самопізнання та розкриття свого духовного потенціалу 8.Види «внутрішніх» ресурсів особистості 9.Ресурси особистісні, психологічні, соціальні, стресостійкості, екзистенціальні. 10.Актуалізація ресурсів - як розкрити в собі неординарні здібності , свій потенціал, власні ресурси , інтуїцію. 11.Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних дослідників 12.Концепції психологічних ресурсів особистості зарубіжних дослідників 13.Компоненти ресурсної насиченості 14.Функції психологічних ресурсів. 15.Характеристика феномена психологічної ресурсності 16.Концепція чеснот та сил характеру 17.Концепція персональної ресурсності 18.Характеристика екзистенційних ресурсів 19.Характеристика уміння оперувати ресурсами. 20.Ресурси взаємин 21.Психологічна ресурсність особистості 22.Актуалізація ресурсів 23.Направлення енергії на реалізацію задуманого і збільшення свого потенціалу. 24.Як відчувати натхнення і безкрайню любов до себе і свого життя, йти легко своїм життям. 25.Пізнай себе і світ через знаки і символи. 26.Відчувати внутрішню гармонію, впевненість і спокій в сьогодні. 27.Умови духовного розвитку. 28.Я - ТВОРЕЦЬ свого життя.
<p>Опитування</p>	<p>По завершенню курсу студентам надано анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу.</p>

ДОДАТОК
Схема курсу

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)	Матеріали	Література. Ресурси в Інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
1	Тема 1. Пізнай себе: самопізнання та його значення у житті людини. Области самопізнання. Основні напрями розвитку самопізнання. Зв'язок самопізнання з розвитком особистості.	Лекція, 2 год. Практичні заняття (групові) 2 год	Презентація Навчально-методичні матеріали	1–9	Введення щоденника трансформації тест «Дерево з чоловічками»	1-2 <i>тиждень</i>
2	Тема 2. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості. Самопізнання як процес: мета, мотиви, засоби, результати. Структура, етапи, види та форми самопізнання.	Лекція, 2 год. Практичні заняття (групові) 2 год		1–9	Практика: ТИШИНА. МЕТРОНОМ	3-4 <i>тиждень</i>
3	Тема 3. Самопізнання – 5 рівнів пізнання себе. Роль самопізнання. Самопізнання та розкриття свого духовного потенціалу	Лекція, 2 год. Практичні заняття (групові) 2 год	Презентація Навчально-методичні матеріали	1–9	Практика: Пізнай себе Щоденник трансформації Медитація	5-6 <i>тиждень</i>

4	<p>Тема 4. Види «внутрішніх» ресурсів особистості: особистісні, психологічні, соціальні, стресостійкості, екзистенціальні. Види особистісних ресурсів людини. Актуалізація ресурсів – розкрити в собі неординарні здібності, свій потенціал, власні ресурси, інтуїцію.</p>	<p>Лекція, 2 год. Практичні заняття (групові) 2год</p>		1–9	<p>Практика: як зміцнити силу свого духу; як взяти ресурси із свого минулого; як відпустити контроль.</p>	7-8 <i>тиждень</i>
5	<p>Тема 5. Назустріч собі: як навчитись слухати і розуміти сигнали свого тіла, управляти своєю увагою, емоціями. Основи енерго-інформаційної безпеки.</p>	<p>Лекція, 2 год. Практичні заняття (групові) 2год</p>	<p>Презентація Навчально-методичні матеріали</p>	1–9	<p>Практика: встановити зв'язок з тілом. Техніка базової роботи з енергетичними полями (чакрами). медитація</p>	9-10 <i>тиждень</i>
6	<p>Тема 6. Я - вільна людина: зв'язок зі своєю суттю, зі своїм істинним Я; встановлення балансу душі, розуму, тіла (свобода).</p>	<p>Лекція, 2 год. Практичні заняття (групові) 2год</p>		1–9	<p>Практика: зі своїм емоційним полем; як бути в рівновазі; Очищення оточуючого простору.</p>	11-12 тиждень
7	<p>Тема 7. Я і світ: адаптація в соціумі. Пізнай себе і світ через знаки і символи. Проявлення себе без боротьби і страху. Пробудження прихованих ресурсів, розвиток здібностей.</p>	<p>Лекція, 2 год. Практичні заняття (групові) 2год</p>	<p>Презентація Навчально-методичні матеріали</p>	1–9	<p>Практика: як забрати блоки і комплекси, звільнитись від обмежуючих установок і стереопитів. Звільнення від постійної напруги, стресу, тривожності. Підвищення психологічної витривалості</p>	13-14 тиждень

8	<p>Тема 8.Я - ТВОРЕЦЬ свого життя. Умови духовного розвитку. Направлення енергії на реалізацію задуманого і збільшення свого потенціалу. Як відчувати натхнення і безкрайню любов до себе і свого життя, йти легко своїм життям.</p>	<p>Лекція, 2 год. Практичні заняття (групові) 2год</p>		1-9	<p>Практика: як привабити в своє життя бажанні ресурси і зв'язки; як навчитись слухати свою інтуїцію. Відчувати внутрішню гармонію, впевненість і спокій в сьогодні.</p> <p>Творча діяльність</p>	15-16 тиждень
---	--	--	--	-----	---	---------------