



**УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ**

**Факультет Міжнародних освітніх програм**

**Кафедра Педагогіки, методики та менеджменту освіти**

## **СИЛАБУС**

# **ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

Харків 2020

<b>Кафедра</b>	Кафедра Педагогіки, методики та менеджменту освіти Department of Pedagogy, methods and management of education <a href="http://pmpn.uipa.edu.ua/?lang=uk">http://pmpn.uipa.edu.ua/?lang=uk</a>
<b>Назва навчальної дисципліни</b>	Технології особистісного зростання та навчання Technology of Personal Growth Навчальна дисципліна ведеться українською мовою
<b>Рівень вищої освіти</b>	Бакалавр
<b>Викладач (-і)</b>	1. Доктор педагогічних наук, професор Коваленко Олена Едуардівна (лекції, практичні); <a href="http://pmpn.uipa.edu.ua/?page_id=1651">http://pmpn.uipa.edu.ua/?page_id=1651</a> контактний телефон: (057)731-28-62; електронна пошта: <a href="mailto:rektor@uipa.edu.ua">rektor@uipa.edu.ua</a> 2. Кандидат педагогічних наук Калініченко Тетяна Володимирівна <a href="http://pmpn.uipa.edu.ua/?page_id=2007">http://pmpn.uipa.edu.ua/?page_id=2007</a> контактний телефон: (057)733-78-83; електронна пошта: <a href="mailto:referent@uipa.edu.ua">referent@uipa.edu.ua</a>
<b>Сторінка дисципліни в системі дистанційної освіти УПА</b>	<a href="https://do.uipa.edu.ua/login/index.php">https://do.uipa.edu.ua/login/index.php</a>
<b>Консультації</b>	<b>Очні консультації:</b> Коваленко О.Е.: четвер 15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> , ауд. 315/1 Калініченко Т.В.: п'ятниця 15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> , ауд. 315/1 <b>Онлайн-консультації:</b> Усі запитання можна надсилати на електронну пошту, вказану у цьому силабусі

**1. Коротка анотація до курсу.** Вивчення дисципліни сприяє здобуттю Загальної компетентності, а саме Здатності вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Програма дисципліни допомагає здобувачам сформувати досвід та навички прогнозування цілей у власному житті. Цінність та відмінність цього курсу полягає у тому, що він орієнтований як на прогнозування та реалізацію професійних (навчальних) цілей і завдань, так і на особистісні цілі та інтереси здобувачів. Методики та технології прогнозування цілей та їх досягнення, що будуть розглядатися, здобувачі зможуть застосувати у повсякденному житті, у навчальній діяльності та у майбутній професійній діяльності. Здобувачі ознайомляться з найбільш ефективними методиками прогнозування цілей, гармонічного поєднання цілей у різних сферах життя, отримають практичні поради.

Програма дисципліни дозволяє здобувачам навчитися вчитися:

- допомагає адаптуватися до нового освітнього середовища вищої школи;
- навчає основних технологій, форм, методів та прийомів роботи, які допоможуть швидко сприймати та якісно засвоювати інформацію, оптимізувати роботу з навчальною та науковою літературою;
- сприяє освоєнню сучасної системи організації самостійної роботи в академії.

Компетентність:

К 07. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

## **2. Мета та цілі курсу.**

**Мета:** формування у здобувачів загальної компетентності через розвиток умінь та набуття навичок з розробки та реалізації програми особистісного зростання.

**Завдання:**

- розвиток у здобувачів прагнення до особистісного зростання;
- формування у здобувачів умінь вчитися, умінь застосовувати у навчанні та організації самостійної роботи різноманітних сучасних технологій, форм, методів та прийомів роботи; умінь з прогнозування цілей на різних рівнях цілепокладання у різних сферах власної життєдіяльності;
- розвиток якостей особистості: цілеспрямованість, конструктивність, ініціативність, рішучість, оптимізм (позитив), дисциплінованість, наполегливість, самостійність, витримка, здатність до навчання (здатність розуміти, розмірковувати, узагальнювати, робити висновки), уважність, гнучкість.

**3. Формат навчальної дисципліни.** Змішаний (blended) – атестований курс, що має супровід в системі дистанційної освіти.

**4. Результати навчання.**

<b>Очікувані результати навчання (ПР)</b>
ПР 08. Самостійно планувати й організовувати власну професійну діяльність і діяльність здобувачів освіти і підлеглих.
ПР 10. Знати основи психології, педагогіки, а також фундаментальних і прикладних наук (відповідно до спеціалізації) на рівні, необхідному для досягнення інших результатів навчання, передбачених цим стандартом та освітньою програмою.
ПР 11. Володіти психолого-педагогічним інструментарієм організації освітнього процесу, уміти проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти.
К 24. Здатність управляти комплексними діями/проектами, відповідати за прийняття рішень у непередбачуваних умовах та професійний розвиток здобувачів освіти і підлеглих.

**5. Обсяг курсу.**

<b>Види навчальних занять</b>	<b>Кількість годин (кредитів)</b>	<b>Форми поточного та підсумкового контролю</b>
Лекції	14	Опитування, заповнення / доповнення конспекту.
Практичні заняття	30	Опитування, тестування, письмова контрольна робота.
Самостійна робота	46	Індивідуальні завдання.
<b>Всього</b>	<b>90 (3 кредити)</b>	Підсумковий контроль: залік

**6. Ознаки навчальної дисципліни:**

<b>Навчальний рік</b>	<b>Курс (рік навчання)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Спеціальність (спеціалізація), освітня програма (за необхідністю)</b>	<b>Нормативна/вибіркова</b>
2020/2021	1	1 (осінь)	Професійна освіта (Технологія виробів легкої промисловості)	нормативна (Н)

## 7. Пререквізити.

- вільне володіння державною мовою (уміння усно і письмово висловлювати свої думки, активне використання рідної мови в різних комунікативних ситуаціях);
- прагнення до навчання впродовж життя;
- інноваційність (відкритість до нових ідей), прагнення шукати і пропонувати нові ідеї, формулювати припущення і робити висновки;
- ініціативність, прийняття власних рішень, здатність логічно обґрунтовувати позицію, готовність брати відповідальність за власні рішення, готовність до втілення в життя ініційованих ідей,;
- здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності у навчанні та інших життєвих ситуаціях;
- критичне та системне мислення, творчість, вміння конструктивно керувати емоціями, співпрацювати з іншими особами;
- усвідомлення і дотримання ідей демократії, справедливості, рівних прав і можливостей, прав людини, добробуту та здорового способу життя.

**8. Постреквізити.** Результати навчання (набуті компетентності) будуть використовуватися під час навчання у закладі вищої освіти, при вивченні навчальних дисциплін психолого-педагогічного та фахового циклів, а також у подальшій професійній самостійній діяльності, при виконанні науково-дослідних робіт в ході навчання у магістратурі та аспірантурі.

**9. Технічне й програмне забезпечення та/або обладнання.** Мультимедійні технології та необхідне для них програмне забезпечення.

**10. Політики курсу** – базується на Положенні про академічну доброчесність в УПА <https://drive.google.com/file/d/1fyh2uMJczxJ8shq9LYB9Rhs2TFsbT9bF/view>

Підтримується та заохочується: прояв ініціативи, активної позиції, толерантне відношення до учасників курсу, своєчасність виконання завдань, прагнення до самовдосконалення, пунктуальність, відвідування занять (заохочувальні, призові бали).

Неприпустимість: порушення Положення про академічну доброчесність, прояв зневаги, недисциплінованість, пасивність, запізнення та пропуски занять, несвоєчасність виконання завдань.

## 11. Календарно-тематичний план (схема) навчальної дисципліни

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
<b>Змістовий модуль № 1. Особистість та сфери життя особистості</b>			
1	Лекція 1	Структура особистості та стадії розвитку особистості.	2
	Самостійна робота 1	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань за темою «Структура особистості та стадії розвитку особистості».	2
	Самостійна робота 2	Підготовка до практичного заняття 1.	1
	Практичне заняття 1	Структура особистості і стадії розвитку особистості.	2
	Самостійна робота 3	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою «Структура особистості та стадії розвитку особистості».	1
2	Лекція 2	Характеристика сфер життя і особисті цілі.	2
	Лекція 3		2
	Самостійна робота 4	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань за темою «Характеристика сфер життя і особисті цілі».	4
	Самостійна робота 5	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою «Характеристика сфер життя і особисті цілі».	1
	Самостійна робота 6	Підготовка до практичних занять 2 та 3.	1
	Практичне заняття 2	Прогнозування особистих цілей у сфері здоров'я та у сфері відпочинку.	2
	Практичне заняття 3		2
	Самостійна робота 7	Підготовка до практичних занять 4 та 5.	1
	Практичне заняття 4	Прогнозування особистих цілей у сфері кар'єри та у сфері творчості.	2
	Практичне заняття 5		2
3	Самостійна робота 8	Підготовка до практичних занять 6 та 7.	1
	Практичне заняття 6	Прогнозування особистих цілей у сфері оточення та у сфері особистих стосунків.	2
	Практичне заняття 7		2
	Самостійна робота 9	Підготовка до практичних занять 8 та 9.	1
	Самостійна робота 10	Підготовка до підсумкового тестування за Змістовим модулем 1.	2
	Практичне заняття 8	Прогнозування цілей у сфері особистісного зростання та у сфері духовного розвитку.	2
	Практичне заняття 9		2
	Самостійна робота 11	Індивідуальне завдання 1. «Побудова колеса балансу життя і прогнозування цілей».	7
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 46 год. (лекцій – 6 год., ПЗ – 18 год., СР – 22 год.)</b>			

<b>Змістовий модуль № 2. Саморозвиток та технології особистісного зростання</b>			
4	Лекція 4	Саморозвиток особистості	2
	Лекція 5		2
	Самостійна робота 12	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань за темою «Саморозвиток особистості».	2
	Самостійна робота 13	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою «Саморозвиток особистості».	1
	Самостійна робота 14	Підготовка до практичних занять 10, 11, 12.	1
	Практичне заняття 10	Прийоми підвищення якості власної навчальної діяльності: поліпшення засвоєння інформації і підвищення якості уваги, прийоми поліпшення пам'яті, прийоми роботи з інформацією і швидкого конспектування .	2
	Практичне заняття 11		2
	Практичне заняття 12		2
	Самостійна робота 15	Підготовка до практичного заняття 13.	1
	Практичне заняття 13	Методика організації самостійної роботи.	2
	Самостійна робота 16	Індивідуальне завдання 2. Розробка програми саморозвитку властивостей, значущих при навчанні.	6
5	Лекція 6	Результативний тайм-менеджмент	2
	Лекція 7		2
	Самостійна робота 17	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань за темою «Результативний тайм-менеджмент».	2
	Самостійна робота 18	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою «Результативний тайм-менеджмент».	1
	Самостійна робота 19	Підготовка до практичних занять 14 та 15 .	1
	Самостійна робота 20	Підготовка до підсумкового тестування за Змістовим модулем 2.	2
	Практичне заняття 14	Методика застосування тайм-менеджменту.	2
	Практичне заняття 15		2
Самостійна робота 21	Індивідуальне завдання 3. Складання мотиваційного щоденника на період до 3 місяців і самоконтроль виконання.	7	
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 44 год. (лекцій – 8 год., ПЗ – 12 год., СР – 24 год.)</b>			
<b>Всього з навчальної дисципліни – 90 год. (лекцій – 14 год., ПЗ – 30 год., СР – 46 год.)</b>			

## 12. Система оцінювання та вимоги

**Загальна система оцінювання:** Навчальна дисципліна оцінюється за 100-бальною шкалою. Робота здобувача впродовж семестру/залік - 73/27

### Шкала оцінювання з навчальної дисципліни

№	Види робіт здобувача	Оцінка
1.	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань (0-1 бали за тему, 4 теми)	0-4
2.	Складання тлумачного словника англійською мовою (0-1 бали за тему, 4 теми)	0-4
3.	Робота на практичних заняттях (0-4 балів за тему, 8 тем)	0-32
4.	Виконання Індивідуального завдання 1.	0-6
5.	Виконання Індивідуального завдання 2.	0-7
6.	Виконання Індивідуального завдання 3.	0-10
7.	Підсумкове тестування за Змістовим модулем 1 (10 тестових питань)	0-5
8.	Підсумкове тестування за Змістовим модулем 2 (10 тестових питань)	0-5
9.	Залік	0-27
	<b>Всього за навчальну дисципліну</b>	<b>0-100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Підсумкова оцінка	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (екзамен)	Оцінка за національною шкалою (залік)
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82–89	<b>B</b>	добре	
74–81	<b>C</b>		
64–73	<b>D</b>	задовільно	
60–63	<b>E</b>		
35–59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано
0–34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	



### Умови допуску до підсумкового контролю:

- 1) Відпрацювання усіх практичних занять;
- 2) Оцінка за складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань не менше, ніж 3 бали.
- 3) Оцінка за складання тлумачного словника англійською мовою не менше, ніж 3 бали.
- 4) Оцінка за роботу на практичних заняттях не менше, ніж 20 бали з 32 можливих.
- 5) Оцінка за виконання індивідуального завдання 1 не менше, ніж 4 бали з 6 можливих.
- 6) Оцінка за виконання індивідуального завдання 2 не менше, ніж 4 бали з 7 можливих.
- 7) Оцінка за виконання індивідуального завдання 3 не менше, ніж 6 бали з 10 можливих
- 8) Робота здобувача впродовж семестру оцінено не менше, ніж на 40 балів.

### Критерії оцінювання кожного (деяких найбільш важливих) з видів робіт (бажано, но не обов'язково) в довільній зрозумілій формі

Вид завдання	Критерії оцінювання
Складання / доповнення конспекту лекцій у робочому зошиті / формулювання питань з теми лекції	1 бал (за тему) – заповнення та доповнення робочого зошиту з теми лекції, участь в обговоренні теоретичних питань лекції, сформульовані питання з теми лекції та своєчасно здані у системі ДО або письмово.
Виконання завдань для підготовки до практичних занять, виконання вправ на практичних заняттях, участь у обговоренні питань, у дискусіях, виступи із завданнями.	4 бали (за тему) – здобувач освіти отримує за активну роботу на практичному занятті: <ul style="list-style-type: none"><li>– підготовленість домашніх завдань до початку ПЗ та їх надання на перевірку до заняття через систему ДО або письмово;</li><li>– активність в ході виконання завдань;</li><li>– участь в обговоренні питань ПЗ;</li><li>– рецензування відповідей інших студентів.</li></ul>
Виконання та захист Індивідуального завдання	0-6-7-10 балів (в залежності від теми завдання) – всі завдання виконані вчасно, обґрунтовані, повні, вірні, з використанням основної та додаткової літератури, носять творчий характер; перевірені викладачем в дистанційному режимі та захищені здобувачем.
Підсумкове тестування за Змістовим модулем	0-5 балів (за кожне тестування; всього два тестування) – здобувач отримує за проходження Підсумкового тестування, яке виконується під час аудиторної роботи; здобувач отримує на кожному тестуванні білет з 10 тестовими питаннями, на вирішення яких відводиться 10 хвилин; вірна відповідь на кожне питання оцінюється у 0,5 бали.

### 13. Питання до заліку

Залікова робота містить 30 білетів. Заліковий білет містить: 1) 10 тестових запитань; 2) обґрунтування складеного мотиваційного щоденника на період до 3 місяців та самоаналіз його виконання.

Різниця між питаннями Оза рівнем складності визначає кількість балів, якими мають бути вони оцінені.

### 14. Рекомендована література та інформаційні ресурси

#### Основна (базова) література

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека: Учебное пособие. — 3-е изд. — М.: Смысл, Академия, 2007. — 528 с.
2. Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986. – 254 с.
3. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко. – К. : Марич, 2009. – 232 с.
4. Трейси Б. Результативный тайм-менеджмент: эффективная методика управления собственным временем / Брайан Трейси; [пер. с англ. А. Евтеева]. – М. : СмартБук, 2007. – 79 с.
5. Юдин Э. Г. Системный подход и принцип деятельности: Методологические проблемы современной науки. — М.: Наука, 1978. — 391 с.

#### Додаткова (допоміжна) література

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
2. Асмолов А.Г Психология личности. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
3. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
4. Козлов И.И. Формула личности. - СПб.: Питер, 1999.
5. Колпаков В.М. Самоменеджмент / В.М. Колпаков. – К. : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 528 с.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.
7. Лукашевич М.П. Теорія і практика самоменеджменту. – К.: МАУП, 2010. – 225 с.
8. Основи соціальної психології: Навчальний посібник / О.А.Донченко, Н.В., Хазратова та ін. – К.: Міленіум. – 2008, 495с.
9. Петровский В. А. Личность в психологии: Парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

10. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике : пособие. – Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. – 872 с.
11. Стивен Р. Кові 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості. Переклад з англійської «The 7 Habits Of Highly Effective People» by Stephen R. Covey, Free Press, New York, 2004. Перекладач Олена Любенко. Видавництво «Клуб сімейного дозвілля», Харків, 2012. – 384 с.
12. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. - М., 1994.-Вып. 1-4.
13. Brian Tracy. Maximum Achievement: Strategies and Skills that Will Unlock Your Hidden Powers to Succeed, 1993
14. Brian Tracy. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, 3rd Edition (2017), Berrett-Koehler Publishers
15. Em Griffin. Communication Theory, 2009.
16. Feist J., Feist G. J. Theories of personality. – 8th ed. – Boston: McGraw Hill, 2013. – 608 p.
17. Hans-Joachim Funke, Julia Westermann. Is there something good in me? Positive psychology for a happy life. 2015.
18. Napoleon Hill. The Think & Grow Rich: action pack. – N. Y.: “A PLUME BOOK”, 2006.
19. Ryckman R. M. Theories of personality. – 10th ed. – Cengage Learning, 2013. – 544 p.
20. Schultz D., Schultz S. E. Theories of personality. – 11th ed. – Cengage Learning, 2016. – 512 p.

### **Інформаційні ресурси**

Сайт дистанційної освіти УІПА