



РОБОЧА ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

освітньо-наукової програми доктор філософії PhD
(назва освітнього рівня)

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

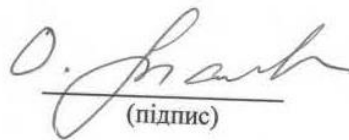
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
(код і назва спеціальності)

Робоча програма розроблена на підставі навчальної програми «Тренінг особистісного зростання», затвердженої на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова «24» грудня 2020 року, протокол № 6.

Розробники програми: Гальченко Вікторія Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент

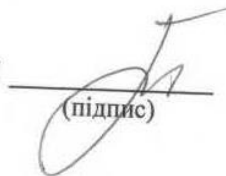
Затверджено на засіданні проектної групи кафедри педагогіки і психології дошкільної освіти «24» листопада 2020 року, протокол № 5.

Керівник проектної групи


(підпис)

Матвієнко О. В.

Завідуючий відділом аспірантури


(підпис)

Боднар К. А.

I. Опис дисципліни
Шифр дисципліни СВ_09

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Методи навчання і форми контролю
Галузь знань (шифр, назва)	Кількість кредитів – 3		Методи навчання: словесні – лекція, пояснення, бесіда; практичні – виконання практичних завдань, розробка схем, таблиць; самостійне вивчення теоретичного матеріалу, конспектування джерел та їх аналіз, розробка структурно-логічних схем, таблиць. Форми поточного контролю – усне опитування, виконання завдань, перевірка самостійної роботи. Модульний контроль – письмова модульна контрольна робота.
Спеціальність 012 Дошкільна освіта (код, назва)	Загальна кількість годин -		
Освітній рівень (доктора філософії)	<i>Денна</i>	<i>Заочна (вечірня)</i>	
	Лекції:		
	20	20	
Нормативна/вибіркова	Семінарські (практичні) заняття:		
	20	20	
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом -III	Лабораторні заняття:		
	-	-	
Семестр V	Індивідуальна робота:		
	-	-	
Тижневе навантаження (год.) - аудиторне: 2 - самостійна робота 5	Самостійна робота:		
	50	50	
Мова навчання - українська	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС: 40/50		Форма підсумкового контролю Залік

Предмет вивчення навчальної дисципліни – соціально-психологічний тренінг, методи та техніки його організації та проведення, що дозволяє розвивати в аспірантів уміння розуміти відносини, установки, психологічні проблеми і внутрішні конфлікти інших людей на підставі аналізу групової взаємодії, а також більш глибоко розуміти власну позицію, установки, відносини, потреби і мотивації.

Міждисциплінарні зв'язки: Загальна психологія, Вікова психологія, Соціальна психологія, Психологія особистості, Спеціальна психологія, Психодіагностика, Психотерапія, Основи консультування.

Мета: Метою курсу є знайомство аспірантів з основними теоріями та моделями особистісного зростання особистості, розкриття специфіки формування програми тренінгу особистісного зростання, ознайомлення зі специфікою групової динаміки, з методами роботи, техніками і вправами в тренінгових програмах цього виду.

Завданнями вивчення дисципліни є:

- сформуванню в аспірантів розуміння різних типів й стилів ведення тренінгу особистісного зростання, особливостей використовуваних вправ та ігор; вивчення принципів, технологій та етики тренінгу особистісного зростання;
- сприяти оволодінню навичками самостійного формування і проведення тренінгів особистісного зростання залежно від поставлених завдань й складу тренінгової групи.

II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<p>ПРН 1_ Здатність до критичного мислення, розуміння широкого кола філософсько-світоглядних питань, використання набутого особистісно-професійного досвіду для вирішення наукових та фахових завдань; аналізу міждисциплінарних явищ та процесів; реалізації власного аксіологічного та наукового потенціалу.</p>	<p>ЗК 1_Світоглядна Здатність до розуміння широкого кола філософських питань, системних зв'язків між явищами і процесами; критичне мислення; використання набутого особистісно-професійного досвіду для вирішення наукових та фахових завдань; аналіз міждисциплінарних явищ та процесів; реалізація власного аксіологічного та наукового потенціалу.</p>
2.	<p>ПРН 20_ Демонструвати навички особистісної і професійної самоактуалізації, задоволення індивідуальних і соціальних потреб; діяти та виконувати суспільно значущі завдання та сприяти особистісному саморозвитку в конкретних культурно-історичних умовах; дбайливо ставитись до історичної спадщини, культурних традицій, сприймати соціальні і культурні відмінності у суспільстві.</p>	<p>ФЗК 3_Психологічна психологічна готовність до наукової діяльності, розвиток наукового мислення; здатність володіти знаннями про закономірності філогенезу та онтогенезу людини на різних вікових етапах, про розвиток психічних процесів людини; до емоційної саморегуляції, розвитку вольових якостей, самоорганізації та самоактуалізації; самоаналізу результатів наукової діяльності; виявлення креативних здібностей для самостійного вирішення дослідницьких завдань; дотримання етичних принципів роботи в системі «людина-людина»; виявлення емпатії, поваги до індивідуальних особливостей інших людей</p>
3.	<p>ПРН 18_ Здатність управляти інноваційною діяльністю в системі вищої, дошкільної, початкової та середньої освіти: застосовувати процедуру проектування, моделювання та обґрунтування інновацій, розробляти програму апробації та експертизи, організувати реалізацію інновації; створювати умови для проведення експериментальної роботи.</p> <p>ПРН 21_ Вміти ефективно здійснювати педагогічну взаємодію з різними соціальними</p>	<p>ФСК 3_ Здатність до вивчення та модернізації існуючих вихованих систем та технологій, розуміння процесів становлення особистості у процесі виховання і самовиховання; до аналізу соціокультурного середовища, проблем виховання особистості на різних вікових етапах; здійснювати ціннісно-</p>

	<p>групами; забезпечувати ефективний прямий та зворотній зв'язок, контакт з батьками через організацію різних форм роботи; налагоджувати професійну комунікацію із загальноосвітніми навчальними закладами, забезпечуючи наступність і перспективність освіти.</p> <p>ПРН 23 Демонструвати навички особистісної і професійної компетентності у процесі взаємодії з широким колом осіб (колеги, колеги, керівники, студенти) у процесі організації професійної або навчально-дослідницької діяльності.</p>	<p>смысловий підхід до виховання дітей і молоді ; здатність визначати стан і потенціал освіти на державному рівні та її макро- і мікрооточення шляхом використання комплексу методів стратегічного та оперативного аналізу.</p>
--	--	---

III. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС
Модуль 1. Теоретико-методологічні засади дисципліни «Тренінг особистісного зростання»											
	Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології. Теорії особистості.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5
	Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5
	Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5
	Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5
	Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5
	Разом за 1 модулем	45	10	10	-	25	45	10	10	-	25
Модуль 2. Практичний арсенал тренера у тренінговій роботі											
	Тема 1. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5
	Тема 2. Ігри, орієнтовані на	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5

отримання зворотного зв'язку											
Тема 3. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5	
Тема 4. Комунікативні ігри.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5	
Тема 5. Психотехніки, спрямовані на вирішення проблем.	9	2	2	-	5	9	2	2	-	5	
Разом за 2 модулем	45	10	10	-	25	45	10	10	-	25	
Разом:	90	20	20	-	50	90	20	20	-	50	

IV. Зміст дисципліни

№ з/п	3.1. Назва модулів, тем та їх зміст	К-сть годин	
		Всього	в т.ч. лекцій
1.	<u>Модуль I Теоретико-методологічні засади дисципліни «Тренінг особистісного зростання»</u>	40	20
1.1.	Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології. Поняття «особистість». Основні напрями дослідження особистості. Теорії особистості. Психологічна структура особистості. Соціально-психологічна структура особистості. Саморегуляція особистості. Характеристика спрямованості особистості. Концепція ієрархії мотивів А. Маслоу. Характер особистості. Характерні риси особистості науковця. Психограма професії. Психологія рефлексії. Основні психологічні моделі рефлексії професіонала. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> 1. Деркач А. А., Орбан Л. Э. Акмеологические основы становления психологической и профессиональной зрелости личности. - М.: РАУ, 1995. – 208 с. 2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. – 448 с. 3. Орбан-Лембрик Л. Е. Активність особистості як форма вияву її індивідуальності і професіоналізму // Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2002. – Т. 1. – С. 140 – 143. 4. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. – 568 с. 5. Орбан Л. Э. Акмеологическая концепция нравственного становления личности. – М.: РАУ, 1992. – 61 с. 6. Основи психології: Підручник / За загал. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995. – 632 с. 7. Орбан-Лембрик Л. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості // Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). - С. 12-19.	2	2
1.2.	Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера.	2	2

	<p>Історія виникнення та розвитку тренінгу за кордоном та в Україні. Тренінг особистісного зростання та його завдання. Сутність поняття «особистісне зростання». Особистісно центрований підхід у контексті особистісного зростання. Критерії особистісного зростання. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці.</p> <p>Суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання. Місце та роль тренера в тренінговій групі. Особистісні якості та ролі тренера..</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Битянова Н.Р. Психологія личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с. 2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологіявищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с. 3. Психогимнастика в тренінге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.,1999. 256 с. 4. Рамендик Д.М. Тренінг личностного роста. М., 2007. 176 с. 5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014. 6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с. 		
1.3.	<p>Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці. Етапи розвитку групи у тренінговій практиці. Психотерапевтичні чинники впливу на членів групи. Зворотний зв'язок та його значення. Шерінг в тренінговій роботі: особливості проведення. Асертивність. Модель асертивної поведінки</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Битянова Н.Р. Психологія личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с. 2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологіявищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с. 3. Психогимнастика в тренінге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.,1999. 256 с. 4. Рамендик Д.М. Тренінг личностного роста. М., 2007. 176 с. 5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014. 6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с. 	2	2
1.4.	<p>Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи.</p> <p>Методи тренінгової роботи. Форми тренінгової роботи. Критерії оцінки ефективності тренінгу (опитування, тестування, спостереження, тестові завдання, «панельне інтерв'ю-вихід, «фокус-групи».</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p>	2	2

1.5.	<p>1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с.</p> <p>2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с.</p> <p>3. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999. 256 с.</p> <p>4. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. М., 2007. 176 с.</p> <p>5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014.</p> <p>6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с.</p>	2	2
	<p>Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання.</p> <p>Схема тренінгового заняття (вступна, основна, заключна частини). Етапи групової роботи (попередня підготовка, проведення групових занять, завершення роботи). Фази тренінгової роботи (знайомства, розігрівання, лабілізації, навчання, завершальна фаза). Ритуали і несвідомі механізми психіки (привітання, прощання, оплески).</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <p>1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с.</p> <p>2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с.</p> <p>3. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999. 256 с.</p> <p>4. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. М., 2007. 176 с.</p> <p>5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014.</p> <p>6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с.</p>		
1.6.	<p><u>Модуль 2. Практичний арсенал тренера у тренінговій роботі</u></p> <p>Тема 6. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки.</p> <p>Загальне уявлення про медитації. Метод аутотренінгу Шульца. Медитації-візуалізації як метод психологічного тренінгу. Загальні правила застосування медитативних технік. Отримання зворотного зв'язку. Характеристика розігрівуючих ігор та психотехнік. Особливості застосування розігрівуючих ігор. Приклади розігрівуючих ігор.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <p>1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с.</p> <p>2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи:</p>	2	2

	<p>Практикум. К., 2008. 336 с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999. 256 с. 4. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. М., 2007. 176 с. 5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014. 6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с. <p>Тема 7. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку. Характеристика ігор на отримання зворотного зв'язку. Особливості застосування ігор на отримання зворотного зв'язку. Значення таких ігор в тренінговій практиці. Приклади ігор на отримання зворотного зв'язку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с. 2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с. 3. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999. 256 с. 4. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. М., 2007. 176 с. 5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014. 6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с. <p>Тема 8. Ігри соціально-перцептивної спрямованості. Характеристика ігор соціально-перцептивної спрямованості. Особливості застосування ігор соціально-перцептивної спрямованості. Значення таких ігор в тренінговій практиці. Приклади ігор соціально-перцептивної спрямованості. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с. 2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с. 3. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999. 256 с. 4. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. М., 2007. 176 с. 5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014. 6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с. <p>Тема 9. Комуникативні ігри. Характеристика комуникативних ігор. Особливості застосування комуникативних ігор. Значення комуникативних ігор в</p>	2	2
	<p>2</p> <p>2</p>	2	2

	<p>тренінговій практиці. Приклади комунікативних ігор.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Битянова Н.Р. Психологія личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с. 2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с. 3. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999. 256 с. 4. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. М., 2007. 176 с. 5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014. 6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с. <p>Тема 10. Психотехніки, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем.</p> <p>Характеристика психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем. Особливості застосування психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем. Значення психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем в тренінговій практиці. Приклади психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Битянова Н.Р. Психологія личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М., 1995. 64 с. 2. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с. 3. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб., 1999. 256 с. 4. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. М., 2007. 176 с. 5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Начальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2014. 6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с. 	2	2
--	--	---	---

4.2. Плани семінарських занять

Змістовий модуль I Теоретико-методологічні засади дисципліни «Тренінг особистісного зростання»

Семінарське заняття 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології.

Основні питання:

1. Розкрити поняття «особистість» (добрати слогани про особистість науковця).
2. Вивчити основні напрями дослідження особистості (скласти таблицю).
3. Схарактеризувати теорії особистості (підготувати презентацію на вибір аспіранта).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 1-5

Допоміжні: 1;6;11;15.

Семінарське заняття 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера.

Основні питання:

1. Здійснити історичний аналіз виникнення та розвитку тренінгу за кордоном та в Україні (скласти порівняльну таблицю).
2. Визначити основні завдання тренінгу особистісного зростання.
3. Розкрити сутність поняття «особистісне зростання». Визначити критерії особистісного зростання (створити кластер).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 3-6

Допоміжні: 2;8;13;19.

Семінарське заняття 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці.

Основні питання:

1. Схарактеризувати етапи розвитку групи у тренінговій практиці (скласти блок-схему).
2. Визначити психотерапевтичні чинники впливу на членів групи.
3. Схарактеризувати зворотний зв'язок та визначити його значення.

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 2-7

Допоміжні: 4;10;15;16.

Семінарське заняття 4. Методи та форми тренінгової роботи.

Основні питання:

1. Схарактеризувати методи тренінгової роботи (створити словник термінів).
2. Визначити критерії оцінки ефективності тренінгу (скласти блок-схему).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 4-9

Допоміжні: 8;12;13;17.

Семінарське заняття 5. Структура тренінгу особистісного зростання.

Основні питання:

1. Схематично відобразити структуру тренінгового заняття.
2. Розкрити етапи групової роботи (скласти блок-схему).
3. Схарактеризувати в таблиці фази тренінгової роботи.

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 6-9

Допоміжні: 3;7;11;12.

Змістовий модуль 2. Практичний арсенал тренера у тренінговій роботі.

Семінарське заняття 6. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки.

Основні питання:

1. Розкрити загальне уявлення про медитації.

2. Навести приклад медитації-візуалізації як методу психологічного тренінгу.
3. Схарактеризувати розігрівуючі ігри та психотехніки. Добрати 5-7 ігор (підготуватися до проведення 2-х розігрівуючих ігор).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 4-9

Допоміжні: 8; 12-15.

Семінарське заняття 7. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку.

Основні питання:

1. Схарактеризувати ігри на отримання зворотного зв'язку.
2. Розкрити особливості застосування ігор на отримання зворотного зв'язку.
3. Навести приклади ігор на отримання зворотного зв'язку (Добрати 5 ігор).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 4-8

Допоміжні: 6; 12-15.

Семінарське заняття 8. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.

Основні питання:

1. Схарактеризувати ігри соціально-перцептивної спрямованості.
2. Розкрити особливості застосування ігор соціально-перцептивної спрямованості.
3. Навести приклади ігор соціально-перцептивної спрямованості (Добрати 5 ігор).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 3-6

Допоміжні: 8; 12-14.

Семінарське заняття 9. Комунікативні ігри.

Основні питання:

1. Схарактеризувати комунікативні ігри.
2. Розкрити особливості застосування комунікативних ігор в тренінговій роботі.
3. Навести приклади комунікативних ігор (Добрати 5 ігор).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 4-8

Допоміжні: 6; 12-15.

Семінарське заняття 10. Психотехніки, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем.

Основні питання:

1. Схарактеризувати психотехніки, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем.
2. Розкрити особливості застосування психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 3-6

Допоміжні: 8; 12-14.

4.3. Організація самостійної роботи студентів

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади дисципліни «Тренінг особистісного зростання»

Семінарське заняття 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології.

Завдання для самостійної роботи:

1. Визначити компоненти психологічної структури особистості науковця (скласти блок-схему).
2. Схарактеризувати основні психологічні моделі рефлексії професіонала (скласти таблицю).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 1-5

Допоміжні: 1;6;11;15.

Семінарське заняття 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера.

Завдання для самостійної роботи:

1. Визначити особистісні якості тренера-науковця (скласти психограму професії).
2. Схарактеризувати суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання (скласти порівняльну таблицю).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 3-6

Допоміжні: 2;8;13;19.

Семінарське заняття 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці.

Завдання для самостійної роботи:

1. Визначити особливості проведення шерінгу в тренінговій роботі (навести приклад нерозкрученого і розкрученого шерінгу).
2. Схарактеризувати модель асертивної поведінки науковця (написати есе).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 2-7

Допоміжні: 4;10;15;16.

Семінарське заняття 4. Методи та форми тренінгової роботи.

Завдання для самостійної роботи:

1. Визначити форми тренінгової роботи (підготувати презентацію, розкривши дві із 8 форм за вибором аспіранта, на конкретному прикладі).
2. Схарактеризувати психотерапевтичні техніки (добрати 2-3 психотерапевтичні техніки).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 4-9

Допоміжні: 8;12;13;17.

Семінарське заняття 5. Структура тренінгу особистісного зростання.

Завдання для самостійної роботи:

1. Схарактеризувати структурні компоненти тренінгового заняття на тему «Духовно-творчий розвиток науковця у сфері дошкільної освіти» (створити модель-схему).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 6-9

Допоміжні: 3;7;11;12.

Змістовий модуль 2. Практичний арсенал тренера у тренінговій роботі.

Семінарське заняття 6. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки.

Завдання для самостійної роботи:

1. Підготувати та провести медитацію-візуалізацію (за вибором аспіранта).
2. Підготуватися до проведення 2-х розігрівальних ігор на знайомство.

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 14-19

Допоміжні: 8; 12-15.

Семінарське заняття 7. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку.

Завдання для самостійної роботи:

1. Підготуватися до проведення 2-х ігор, орієнтованих на отримання зворотного зв'язку, на тему «Мoje місце в науці», «В чому сила науковця?».

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 4-8

Допоміжні: 6; 12-15.

Семінарське заняття 8. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.

Завдання для самостійної роботи:

1. Підготуватися до проведення 2-х ігор соціально-перцептивної спрямованості на тему «Моя ментальність і наукова діяльність».

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 15-19

Допоміжні: 8; 12-14.

Семінарське заняття 9. Комунікативні ігри.

Завдання для самостійної роботи:

1. Добрати діагностичні методики на виявлення рівня комунікативних здібностей особистості.
2. Підготуватися до проведення 2-х комунікативних ігор.

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 4-8

Допоміжні: 6; 12-15.

Семінарське заняття 10. Психотехніки, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем.

Завдання для самостійної роботи:

1. Навести приклади психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем професійного саморозвитку, творчого зростання науковця (Добрати 2 психотехніки. Підготуватися до їх проведення).

Рекомендовані інформаційні джерела:

Основні: 3-6

Допоміжні: 8; 14-20.

V. Контроль якості знань студентів

5.1. Форми і методи поточного контролю

Форми поточного контролю: лекція (традиційна, проблемна, лекція-диспут) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, практичні та лабораторні заняття.

У процесі оцінювання поточних навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- *Методи усного контролю:* індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, колоквиуми.
- *Методи письмового контролю:* тести.
- *Методи самоконтролю:* уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

5.2. Форми і методи підсумкового контролю

Форми підсумкового контролю: Залік (диференціальний)

У процесі оцінювання підсумкових навчальних досягнень аспірантів застосовуються такі методи:

- *Методи самоконтролю:* уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю:

1. Поняття особистості і особистісного розвитку у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Глибинне розуміння себе і своєї особистісної історії (психоаналітичний напрямок), підвищення усвідомленості (гештальт-підхід), приріст суб'єктності (вітчизняна психологія) та ін. Особистісне зростання в гуманістичній парадигмі, поняття особистісного розвитку в екзистенціальній психології.
3. Психологічна зрілість і її розуміння з різних психологічних позицій.
4. Психологія рефлексії.
5. Основні психологічні моделі рефлексії: модель «виходу рефлексії» суб'єкта за межі здійснюваного в діяльності (Г.П. Щедровицький), особистісна-смилова модель процесу рефлексії як послідовна зміна типів здійснення «Я» в професійно-конфліктній ситуації (І.Н. Семенов, С.Ю. Степанов), модель вивчення особливостей рефлексії саморозвитку особистості, розвитку творчого потенціалу шляхом організації взаємодії і тренінгу в групах для різних вікових категорій і різних професійних спеціалізацій (В.В. Давидов, В.І. Слободчиков).
6. Класифікації методів і моделей дослідження категоріальних структур самосвідомості і самовираження.
7. Етичні норми спілкування в тренінгу особистісного зростання. Правила та норми.
8. Вимоги до підготовки ведучого тренінгу особистісного зростання.
9. Функції і ролі тренера. Типи порушень і помилок у роботі ведучого.
10. Основні вимоги до учасників тренінгової групи.
11. Методи добору й формування тренінгової групи.
12. Місце тренінгу особистісного зростання в підготовці і перепідготовці фахівців допомагаючих професій.
13. Відмінності тренінгу особистісного зростання від інших форм психологічного розвитку.
14. Емпатія і рефлексія як механізми особистісного розвитку.
15. Техніка емпатійного і нереклексивного слухання. Техніка рефлексивного слухання (відображення, перефразовування, резюмування, прояснення). Активне слухання.
16. Ассертивність. Модель асертивної поведінки.
17. Відкритість і щирість спілкування. Конструктивне критичне висловлювання.
18. Види неконструктивної критики.
19. Поняття групової динаміки. Психотерапевтична динаміка групи як розгортання процесу особистісної і професійної самосвідомості і самовираження.

20. Провідний контекст самосвідомості як чинник груповий динаміки (І.В. Вачков).
21. Саморозкриття, зворотний зв'язок і рефлексія як основні механізми групової динаміки.
22. Деякі особливості зворотного зв'язку в тренінгу особистісного розвитку.
23. Відповідальне самовираження і відповідальна відвертість (Р. Кочюнас).
24. Класифікація форм зворотного зв'язку.
25. Опір змінам, відмові від звичних стереотипів самосвідомості і самовираження.
26. Форми опору. Механізми опору з позиції різних психологічних концепцій.
27. Діагностика соціодинамічних процесів у тренінгу особистісного зростання. Мета й завдання вивчення цих процесів.
28. Види практик групового навчання.
29. Фактори детермінації рольової поведінки в тренінгу.
30. Дискусія в тренінгу та особливості її організації.
31. Специфіка презентації в тренінгу особистісного зростання.
32. Деякі особливості критики у тренінгу.
33. Роль тренера у формуванні групи.
34. Основні методи тренінгу особистісного зростання. Ігрові методи. Методи арт-терапії. Методи, стимулюючі розвиток професійної самосвідомості і самовираження. Біографічні методи: «Життєвий шлях особи» (О. Кронік); «Біографічний метод» (Б.Г. Ананьев); «Психологічна автобіографія» та ін. методи. Рефлексивно-інноваційні методи. Методи особистісної професійної ідентифікації і рефлексії.
35. Методи оцінювання ефективності тренінгу.

5.3. Критерії оцінювання знань аспірантів

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені освітньою програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих компетентностей, знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв аспірантом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді аспіранта наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але аспірант спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється аспіранту, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться аспіранту, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для диференційованого заліку	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
70-79	C		
65-69	D	задовільно	
60-64	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного проходження курсу	не зараховано з можливістю повторного проходження курсу
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним проходженням курсу	не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу

VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Основні

1. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций. СПб.: “Академический проект”, 1997. 335 с.
2. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. СПб.: Социально-психологический Центр, 1996. 380 с.
4. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. СПб.: Питер, 2002. 304 с.
5. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.– М.: “Ось-89”, 2000. 224 с.
6. Кейсельман (Дорожкин) В.Р. Экспериментальные тренинги на природе. СПб.: “Речь”, 2008. – 192 с.
7. Кейсельман (Дорожкин) В.Р. Котерапия: групповые феномены, методы, эффекты. СПб.: «Речь», 2007. 192 с.
8. Кочунас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. М.: Академический проект, 2000. 240 с.
9. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. СПб.: Питер, 2002. 320 с.
10. Кроль Л., Михайлова Е. Тренинг тренеров: как закалялась сталь. М.: «Класс», 2002. 192 с.
11. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб.- К.: МАУП, 2004. 192 с.
12. Методы современной психотерапии. / Составители Л.М.Кроль, Е.А.Пуртова. М.: «Класс», 2001. 408 с.
13. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. М.: «Либрис», 1996. 240 с.
14. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с.
15. Психогимнастика в тренинге. / Под ред. Н.Ю.Хряцевой. СПб.: «Ювента», 1999. 256 с.
16. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
17. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2007. 336 с.
18. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
19. Ялом Ирвин. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: “Питер”, 2000. 640 с.
20. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007. 192 с.

Допоміжні

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М.: 1999. 487 с.
2. Будза А. Арт-терапия: Йога внутреннего художника. М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. 288 с.
3. Введение в практическую социальную психологию./ Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьёвой. М.: Смысл, 1996. 373 с.
4. Групповая психотерапия/ Под ред. Б.Д.Карвасарского, С.Ледера. М.: Медицина, 1990. 384 с.
5. Карделл Ф. Психотерапия и лидерство. СПб.: Речь, 2000. 234 с.
6. Келлерман П.Ф. Социодрама. *Психодрама и современная психотерапия*. К., Академпресс. 2004. №4. С. 7-21.
7. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
8. Кроль Л., Михайлова Е. Тренинг тренеров: как закалялась сталь. М.: «Класс», 2002. 192 с.
9. Куттер П. Элементы групповой психотерапии. Введение в психоаналитическую практику. СПб.: «Б.С.К.», 1998. 198 с.
10. Пугачёв В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом. М.: Аспект Пресс, 2003. 285 с.
11. Рейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом. К.: «Кофр», 1996. 240 с.
12. Свяш А. Разумный мир: Как жить без лишних переживаний. М.: АСТ, 2005. 602 с.
13. Семёнова Н.Д. Этические основы психотерапии. // *Московский психотерапевтический журнал*. М. 1997. № 2. С.109-130.
14. Турнер Д. Ролевые игры. Практическое руководство. СПб: «Питер», 2002. – 352 с.
15. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. М.: «Генезис», 2003. 160 с.
16. Хейзинга Й. Homo Ludens. Человек играющий. М.: Эксмо-пресс, 2001. 352 с.
17. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии: Руководство. М.: «Класс», 1997. 336 с.
18. Элиаде М. Мифы. Сновидения. Мистерии. М.: Refl-book, К.: Ваклер, 1996, 288 с.
19. Ялом Ирвин. Лжец на кушетке. М. Эксмо, 2006. 480 с.
20. Якобс Д., Дэвис П., Мейер Д. Супервизорство. Техника и методы корректирующих консультаций. СПб.: Б.С.К., 1997. 235 с.

Інформаційні ресурси

21. <http://psyfactor.org/> - "ПСИ-ФАКТОР" - Центр практической психологии.
22. psychology.net.ru — Сайт "Мир психологии".

23. www.psychology.ru — Psychology.ru. Большой проект, посвященный психологии. Содержит много полезных разделов: библиотека, раздел о знаменитых психологах, большую коллекцию ссылок на психологические ресурсы, форумы, психологические тесты-Онлайн и другое.
24. <http://www.psychologos.ru/> - Психологос. Энциклопедия практической психологии.
25. <http://www.zercalo.ru/index.shtml> - Психология каталог. Психологические ссылки. Каталог психолога. Ссылки на психологические ресурсы.
26. PsyLab.info – Энциклопедия психодиагностики.

VI. Навчально-методична карта дисципліни

Модулі	Модуль 1. Теоретико-методологічні засади дисципліни «Тренінг особистісного зростання»				
Теми лекцій	Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології. Теорії особистості	Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера.	Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці.	Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи.	Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання
Теми семінарських / практичних занять	Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології. Теорії особистості	Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера.	Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці.	Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи.	Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання
Самостійна робота	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити компоненти психологічної структури особистості науковця (скласти блок-схему). 2. Схарактеризувати основні психологічні моделі рефлексії професіонала (скласти таблицю). 3. Визначити особистісні якості тренера-науковця (скласти психограму професії). 4. Схарактеризувати суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання (скласти порівняльну таблицю). 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити особливості проведення шерінгу в тренінговій роботі (навести приклад нерозкритого і розкритого шерінгу). 2. Схарактеризувати модель асертивної поведінки науковця (написати есе). 3. Визначити форми тренінгової роботи (підготувати презентацію, розкривши дві із 8 форм за вибором аспіранта, на конкретному прикладі). 4. Схарактеризувати психотерапевтичні техніки (добрати 2-3 психотерапевтичні техніки). 5. Схарактеризувати структурні компоненти тренінгового заняття на тему «Духовно-творчий розвиток науковця у сфері дошкільної освіти» (створити модель-схему). 		
Види контролю	Тестовий контроль План-конспект Презентація				

Модулі	Модуль 2. Практичний арсенал тренера у тренінговій роботі				
Теми лекцій	Тема 1. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки.	Тема 2. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку	Тема 3. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.	Тема 4. Комунікативні ігри.	Тема 5. Психотехніки, спрямовані на вирішення проблем.
Теми семінарських / практичних занять	Тема 1. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки.	Тема 2. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку	Тема 3. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.	Тема 4. Комунікативні ігри.	Тема 5. Психотехніки, спрямовані на вирішення проблем.
Самостійна робота	<ol style="list-style-type: none"> 1. Підготувати та провести медитацію-візуалізацію (за вибором аспіранта). 2. Підготуватися до проведення 2-х розігрівальних ігор на знайомство. 3. Підготуватися до проведення 2-х ігор, орієнтованих на отримання зворотного зв'язку, на тему «Моє місце в науці», «В чому сила науковця?». 4. Підготуватися до проведення 2-х ігор соціально-перцептивної спрямованості на тему «Моя ментальність і наукова діяльність». 5. Добрати діагностичні методики на виявлення рівня комунікативних здібностей особистості. 6. Підготуватися до проведення 2-х комунікативних ігор. 7. Навести приклади психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем професійного саморозвитку, творчого зростання науковця (Добрати 2 психотехніки. Підготуватися до їх проведення). 				
Види контролю	<p style="text-align: center;">Есе Модель-схема Залік</p>				