

Міністерство освіти і науки України  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні Вченої ради

УДУ імені Михайла Драгоманова

30 березня 2023 р.

Протокол № 4

Проректор з наукової роботи

професор Григорій ТОРБІН



**РОБОЧА ПРОГРАМА**

вибіркової навчальної дисципліни

**ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

(назва дисципліни)

**Освітньо-наукової програми доктор філософії PhD**

(назва освітнього рівня)

галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності **011 Освітні, педагогічні науки**

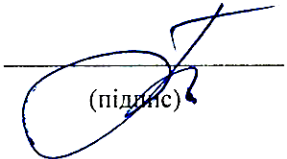
(код і назва спеціальності)

Київ 2023

**Розробник програми:**

**Гальченко В.М.** – кандидат педагогічних наук, доцент.

Гарант освітньо-наукової програми  Матвієнко О.В.  
(підпис)

Завідуюча відділом аспірантури  Боднар К.А.  
(підпис)

**I. Опис дисципліни**  
**Шифр дисципліни ВД01.05**

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.  Форма підсумкового контролю Залік
Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки (код, назва)	Загальна кількість годин -		
	<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>	
Освітній рівень (доктора філософії)	<b>Лекції:</b>		
	20	-	
	<b>Семінарські (практичні) заняття:</b>		
Нормативна/вибіркова	20	-	
	<b>Лабораторні заняття:</b>		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом	-	-	
	<b>Індивідуальна робота:</b>		
Семестр V	-	-	
	<b>Самостійна робота:</b>		
Тижневе навантаження (год.) - аудиторне: 2 - самостійна робота 5	50	-	
	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС:		
Мова навчання -	1/3	-	

**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:

- сформувані 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><b>ПРН 1_</b> 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><b>ЗК 1_Світоглядна</b> 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><b>ПРН 20_</b> 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><b>ФЗК 3_Психологічна</b> 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><b>ПРН 23_</b> Демонструвати навички особистісної і професійної самоактуалізації, успішного задоволення індивідуальних і соціальних потреб; діяти та виконувати суспільно значущі завдання та сприяти особистісному саморозвитку в конкретних педагогічних умовах.</p>	<p><b>ФСК 3_</b> 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>

		смісловий 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.
--	--	--

### 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
<b>Модуль 1. Теоретико-методологічні засади дисципліни «Тренінг особистісного зростання»</b>											
	Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології. Теорії особистості.	9	2	2	-	5					
	Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера.	9	2	2	-	5					
	Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці.	9	2	2	-	5					
	Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи.	9	2	2	-	5					
	Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання.	9	2	2	-	5					
	Разом за 1 модулем	45	10	10	-	25					
<b>Модуль 2. Практичний арсенал тренера у тренінговій роботі</b>											
	Тема 1. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки.	9	2	2	-	5					
	Тема 2. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку	9	2	2	-	5					
	Тема 3. Ігри соціально-перцептивної спрямованості.	9	2	2	-	5					
	Тема 4. Комунікативні ігри.	9	2	2	-	5					
	Тема 5. Психотехніки,	9	2	2	-	5					

	спрямовані на вирішення проблем.										
	Разом за 2 модулем	45	10	10	-	25					
	<b>Разом:</b>	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; 2; 4; 5; 6; 7; 9; 10]	2	2
1.2.	Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера. 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. Суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання. Місце та роль тренера в тренінговій групі. Особистісні якості та ролі тренера.. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> [1; 2; 3; 5; 6; 7; 9; 10]	2	2
1.3.	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 <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> [1; 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10]	2	2
1.4.	Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи. Методи тренінгової роботи. Форми тренінгової роботи. Критерії оцінки ефективності тренінгу (опитування, тестування, спостереження, тестові завдання, «панельне інтерв'ю-вихід, «фокус-групи».	2	2

1.5.	<p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> [1;3; 4; 5; 6; 7; 9; 10]</p> <p>Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання. Схеми 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> [2; 4; 5; 6; 8; 9; 10]</p> <p><u>Модуль 2. Практичний арсенал тренера у тренінговій роботі</u></p>	2	2
1.6.	<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 розігрівальних ігор та психотехнік. Особливості застосування розігрівальних ігор. Приклади розігрівальних ігор.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> [1; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10]</p>	2	2
1.7.	<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> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> [1; 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10]</p>	2	2
1.8.	<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.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> [1; 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10]</p>	2	2
1.9.	<p>Тема 9. Комунікативні ігри. Характеристика комунікативних ігор. Особливості застосування комунікативних ігор. Значення комунікативних ігор в тренінговій практиці. Приклади комунікативних ігор.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> [1; 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10]</p>	2	2
1.10	<p>Тема 10. Психотехніки, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем. 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> 1. [1; 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10]</p>	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;9;11.*

**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;6;8;9;10*

**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;5;7;9.*

**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: 2;3;7;10.*

**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;8;10.*

## **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 розігрівальні ігри та психотехніки. Добрати 5-7 ігор (підготуватися до проведення 2-х розігрівальних ігор).

*Рекомендовані інформаційні джерела:*

*Основні: 4-9*

*Допоміжні: 3;8;9;11.*

**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;7-10.*

**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: 4-8;10.*

**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: 1;2-8.*

**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: 5;6;7;9.*

#### **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;7;10.*

**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;5;8;10.*

**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;5;7;11.*

**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: 3;6;8;9;10.*

**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;8;9..*

**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: 5-10*

*Допоміжні: 2;4-9.*

**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: 3;4;6;8;9.*

**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: 5-9*

*Допоміжні: 1;3;8;11.*

**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: 3-6;8;9.*

**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: 2;4;7;8;11.*

## **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 нерефлексивного слухання. Техніка рефлексивного слухання (відображення, перефразовування, резюмування, прояснення). Активне слухання.
16. Асертивність. 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного проходження курсу	не зараховано з можливістю повторного проходження курсу
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним проходженням курсу	не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу

## 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"> <li>1. Визначити компоненти психологічної структури особистості науковця (скласти блок-схему).</li> <li>2. Схарактеризувати основні психологічні моделі рефлексії професіонала (скласти таблицю).</li> <li>3. Визначити особистісні якості тренера-науковця (скласти психограму професії).</li> <li>4. Схарактеризувати суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання (скласти порівняльну таблицю).</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити особливості проведення шерінгу в тренінговій роботі (навести приклад нерозкрученого і розкрученого шерінгу).</li> <li>2. Схарактеризувати модель асертивної поведінки науковця (написати есе).</li> <li>3. Визначити форми тренінгової роботи (підготувати презентацію, розкривши дві із 8 форм за вибором аспіранта, на конкретному прикладі).</li> <li>4. Схарактеризувати психотерапевтичні техніки (добрати 2-3 психотерапевтичні техніки).</li> <li>5. Схарактеризувати структурні компоненти тренінгового заняття на тему «Духовно-творчий розвиток науковця у сфері дошкільної освіти» (створити модель-схему).</li> </ol>		
Види контролю	<p>Тестовий контроль План-конспект Презентація</p>				

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"> <li>1. Підготувати та провести медитацію-візуалізацію (за вибором аспіранта).</li> <li>2. Підготуватися до проведення 2-х розігрівальних ігор на знайомство.</li> <li>3. Підготуватися до проведення 2-х ігор, орієнтованих на отримання зворотного зв'язку, на тему «Моє місце в науці», «В чому сила науковця?».</li> <li>4. Підготуватися до проведення 2-х ігор соціально-перцептивної спрямованості на тему «Моя ментальність і наукова діяльність».</li> <li>5. Добрати діагностичні методики на виявлення рівня комунікативних здібностей особистості.</li> <li>6. Підготуватися до проведення 2-х комунікативних ігор.</li> <li>7. Навести приклади психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем професійного саморозвитку, творчого зростання науковця (Добрати 2 психотехніки. Підготуватися до їх проведення).</li> </ol>				
Види контролю	<p style="text-align: center;">Есе Модель-схема Залік</p>				



## VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

### Основні

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 251 с.
2. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.
3. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
4. Ковалюк О.М. Здоров'язбережувальні технології та управління. Тренінг. ЖДУ ім. І. Франка. Житомир, 2018. 68с.
5. Корнієнко І.О., Алмаші С.І.. Методологія проведення тренінгів. Мукачево, 2016. 60 с.
6. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.
7. Соціально-психологічний тренінгі маніпуляція [Текст]: навч.- метод.посіб. / В.В.Балахтар. Вижниця : Видавництво «Черемош», 2017. 432 с.
8. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. / Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.; Нац. ун-т цивіл.захисту України. Харків : ХНАДУ, 2017. 315 с.
9. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2017. 250 с.
10. Jablonski, H., Kjeldmand, D., & Salinsky, J. (2013). Balint groups and peer supervision. In *Clinical Uncertainty in Primary Care* (pp. 73-93). Springer, New York, NY.

### Додаткова:

1. Адамська З. М. Соціально-психологічний тренінг як фасилітативне середовище для розвитку фасилітативних здібностей майбутнього психолога. Філософсько-психологічні аспекти лідерства в бізнесі, освіті та державі : збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції, 15 березня 2019 р. Львів : СПОЛОМ, 2019. С. 17–21.
2. Блінов О. А. Психологічне забезпечення переговорного процесу : навч. посіб. Київ : НАУ, 2013. 248 с.
3. Бондарєва Л.І. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №6. С.48-58.
4. Воронкевич О. М., Чопик С. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативної компетентності студентів. Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності : збірник матеріалів II

Міжнародної науково-практичної конференції : у 2 ч. ( м. Тернопіль, Україна, 11–12 квітня 2019 року). Тернопіль, 2019. Ч. 1. С. 103– 106.

5. Карпенко Є. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку: метод. матеріали до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» спеціальності 6.030102 «Психологія»] / Євген Карпенко. – Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 145 с.

6. Особистісне зростання: теорія і практика: Збірник наукових праць [за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.)] / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 280 с.

7. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.

8. Святенко Ю.О. Тренінг особистісного зростання. Київ, 2017. 80 с.

9. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса : ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с.

10. Jablonski, H., Kjeldmand, D., & Salinsky, J. (2013). Balint groups and peer supervision. In *Clinical Uncertainty in Primary Care* (pp. 73-93). Springer, New York, NY.

11. Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 19(4), 271-286.

### Інформаційні ресурси

(нормативна база, джерела Інтернет, адреси бібліотек тощо)

1. Найкращі прави для тренінгу комунікативності та особистісного зростання <https://alexus.com.ua/metodichna-rozrobka-trening-osobistisnogo-zrostannya/>
2. [http://chitalka.info/ps\\_26/index.html](http://chitalka.info/ps_26/index.html)
3. <http://tutcikavo.co.ua/psixologiya/shho-take-psixologichni-trening/>
4. [http://osvita-svyat.kiev.ua/menu/parents/index.php?ELEMENT\\_ID=2834](http://osvita-svyat.kiev.ua/menu/parents/index.php?ELEMENT_ID=2834)
5. <http://psychology.in.ua/>
6. [http://www.koob.ru/practic\\_psychology/](http://www.koob.ru/practic_psychology/)