



**МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ  
КОЛЕДЖ  
Циклова комісія зі спеціальності  
Психологія**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ПСИХОЛОГА**

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Галузь знань</b>             | <b>05 Соціальні та поведінкові науки</b> |
| <b>Спеціальність</b>            | <b>053 Психологія</b>                    |
| <b>Назва освітньої програми</b> | <b>Психологія</b>                        |
| <b>Рівень вищої освіти</b>      | <b>фаховий передвищий рівень</b>         |

| <b>Розробники і викладачі</b>   | <b>Контактний тел.</b> | <b>E-mail</b>  |
|---|------------------------|--|
| Голова циклової комісії, канд. психологічних наук,<br>доцент<br><b>Бедан Вікторія Борисівна</b> | +30634037208           | <a href="mailto:beviko@gmail.com">beviko@gmail.com</a> |

**1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ**

Предмет вивчення навчальної дисципліни – «Тренінг особистісного зростання психолога», 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.

**Метою** дисципліни «Тренінг особистісного зростання психолога» є знайомство здобувачів фахової передвищої освіти 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.

**Передумови для вивчення дисципліни.** Для вивчення даного курсу здобувачам необхідні знання з дисциплін: «Основи психофізіології», «Біологія і основи генетики», «Психологія особистості», «Вступ до спеціальності» та базові загальноосвітні знання.

## **2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

У процесі реалізації програми дисципліни «**Тренінг особистісного зростання психолога**» формуються наступні компетентності із передбачених освітньо-професійною програмою:

### ***Інтегральна компетентність***

**ІК** Здатність розв'язувати типові спеціалізовані задачі у галузі професійної діяльності психолога або у процесі навчання, що передбачає застосування основних психологічних теорій та методів, а також положень і методів інших наук, і характеризується певною невизначеністю умов, нести відповідальність за результати своєї діяльності та контролювати інших осіб у певних ситуаціях.

Здатність вирішувати проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає

### **Загальні компетентності (ЗК)**

**ЗК1.** Здатність до врахування суспільно-історичних процесів і закономірностей при здійсненні діяльності.

**ЗК2.** Знання та розуміння предметної області основ біології та психофізіології.

**ЗК4.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, генерувати нові ідеї, виявляти, ставити та вирішувати проблеми, приймати обґрунтовані рішення.

**ЗК7.** Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

**ЗК8.** Здатність працювати в команді, поважати різноманітності та мультикультурності.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)**

**СК1.** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

**СК2.** Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

**СК7.** Навички адаптації до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності.

**СК9.** Здатність застосовувати інноваційні цифрові технології, інформаційне та програмне забезпечення для вирішення професійних завдань відповідно до спеціалізації.

**СК10.** Здатність вибудовувати траєкторію власного кар'єрного та професійного розвитку.

Навчальна дисципліна «**Тренінг особистісного зростання психолога**» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПРН), передбачених освітньо-професійною програмою:

**ПРН2.** Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

**ПРН3.** Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань, в тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій

**ПРН6.** Розрізняти вплив біологічних і соціальних факторів на особистість, проводити психологічні дослідження індивідуальних і групових відмінностей серед людей.

**ПРН9.** Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

**ПРН11.** Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, мати громадянську позицію та високу історико-політичну культуру, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.

**Завданнями** вивчення навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання психолога» є:

– сформулювати 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.

**Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною**

**знати:**

- історію розвитку групових форм психологічного впливу;
- сучасні групові методи практичної психології;
- методологічні засади та класифікацію психологічного тренінгу;
- основні принципи і види психологічного впливу, розуміти логіку конструктивного тренінгового впливу;
- психологічні особливості тренінгової групи та розвитку групової динаміки;
- особливості особистісної динаміки учасника тренінгу;
- сфери застосування тренінгових форм роботи;
- екопсихологічні та етичні принципи діяльності тренера;
- основи самоактуалізації та саморегуляції тренера;

**вміти:**

- застосовувати основні тренінгові методи, аналізувати принципи структурування ігротехнічних вправ та способи їх використання;
- розробляти програми та алгоритми проведення психологічного тренінгу, конструювати сценарії тренінгового заняття;
- реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності людини;
- розробляти методичні та роздаткові матеріали до тренінгу;
- вивчати потреби та реагувати на актуальні запити учасників групи;
- здійснювати рефлексивний аналіз власної діяльності у ролі ведучого

**навички:**

- збору, обробки та інтерпретації психологічної інформації;
- проведення тренінгів різної спрямованості, з різним методологічним підґрунтям та для різних категорій замовників;
- тренерської діяльності та вдосконалення майстерності проведення психологічних тренінгів;
- моніторингу ефективності психологічного тренінгу.

### 3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

| Загалом |       | Вид заняття<br>(денне відділення) |                   |                   | Ознаки курсу         |         |                         |
|---------|-------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------|---------|-------------------------|
| ЄКТС    | годин | Лекційні заняття                  | Практичні заняття | Самостійна робота | Курс, (рік навчання) | Семестр | Обов'язкова / вибіркова |
| 4       | 120   | 26                                | 28                | 66                | 3                    | 5       | Вибіркова               |

### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем   | Кількість годин |              |           |           |
|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|   | денна форма     |              |           |           |
|   | усього          | у тому числі |           |           |
|   |                 | лекц.        | прак      | сам. роб. |
| Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології.                               | 12              | 2            | 2         | 8         |
| Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера | 12              | 2            | 2         | 8         |
| Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці.                                    | 12              | 4            | 2         | 6         |
| Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи  | 12              | 4            | 2         | 6         |
| Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання  | 12              | 4            | 2         | 6         |
| Тема 6. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки                               | 12              | 2            | 4         | 6         |
| Тема 7. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку                                     | 12              | 2            | 4         | 6         |
| Тема 8. Ігри соціальноперцептивної спрямованості  | 12              | 2            | 4         | 6         |
| Тема 9. Комунікативні ігри  | 12              | 2            | 4         | 6         |
| Тема 10. Психотехніки, спрямовані на вирішення проблем  | 12              | 2            | 2         | 8         |
| <b>Усього годин</b>   | <b>120</b>      | <b>26</b>    | <b>28</b> | <b>66</b> |

## ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЗАЛІК

### 5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Здобувачі фахової передвищої освіти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, здобувачі отримують, користуючись комп'ютерними класами та бібліотекою.

### 6. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
|       |  | денна форма     |
| 1     | <b>Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології.</b><br>1. Поняття «особистість».<br>2. Основні напрями дослідження особистості.<br>3. Теорії особистості.<br>4. Психологічна структура особистості.<br>5. Соціально-психологічна структура особистості.<br>6. Саморегуляція особистості.<br>7. Характеристика спрямованості особистості.<br>8. Концепція ієрархії мотивів А. Маслоу. Характер особистості.<br>9. Характерні риси особистості науковця.<br>10. Психограма професії.<br>11. Психологія рефлексії. Основні психологічні моделі рефлексії професіонала. | 2               |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <p><b>Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія виникнення та розвитку тренінгу за кордоном та в Україні.</li> <li>2. Тренінг особистісного зростання та його завдання.</li> <li>3. Сутність поняття «особистісне зростання».</li> <li>4. Особистісно центрований підхід у контексті особистісного зростання.</li> <li>5. Критерії особистісного зростання.</li> <li>6. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці.</li> <li>7. Суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання.</li> <li>8. Місце та роль тренера в тренінговій групі.</li> <li>9. Особистісні якості та ролі тренера..</li> </ol> | 2 |
| 3 | <p><b>Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Етапи розвитку групи у тренінговій практиці.</li> <li>2. Психотерапевтичні чинники впливу на членів групи.</li> <li>3. Зворотний зв'язок та його значення.</li> <li>4. Шерінг в тренінговій роботі: особливості проведення.</li> <li>5. Асертивність. Модель асертивної поведінки</li> </ol>   | 2 |
| 4 | <p><b>Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методи тренінгової роботи.</li> <li>2. Форми тренінгової роботи.</li> <li>3. Критерії оцінки ефективності тренінгу <ul style="list-style-type: none"> <li>- опитування,</li> <li>- тестування,</li> <li>- спостереження,</li> <li>- тестові завдання,</li> <li>- «панельне інтерв'ю-вихід,</li> <li>- «фокус-групи».</li> </ul> </li> </ol>   | 2 |
| 5 | <p><b>Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схема тренінгового заняття (вступна, основна, заключна частини).</li> <li>2. Етапи групової роботи (попередня підготовка, проведення групових занять, завершення роботи).</li> <li>3. Фази тренінгової роботи (знайомства, розігрівання, лабілізації, навчання, завершальна фаза).</li> <li>4. Ритуали і несвідомі механізми психіки (привітання, прощання, оплески).</li> </ol>  | 2 |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 6  | <p><b>Тема 6. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальне уявлення про медитації. Метод аутотренінгу Шульца.</li> <li>2. Медитації-візуалізації як метод психологічного тренінгу.</li> <li>3. Загальні правила застосування медитативних технік.</li> <li>4. Отримання зворотного зв'язку.</li> <li>5. Характеристика розігрівальних ігор та психотехнік.</li> <li>6. Особливості застосування розігрівальних ігор.</li> <li>7. Приклади розігрівальних ігор.</li> </ol> | 4         |
| 7  | <p><b>Тема 7. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика ігор на отримання зворотного зв'язку.</li> <li>2. Особливості застосування ігор на отримання зворотного зв'язку.</li> <li>3. Значення таких ігор в тренінговій практиці.</li> <li>4. Приклади ігор на отримання зворотного зв'язку</li> </ol>  | 4         |
| 8. | <p><b>Тема 8. Ігри соціальноперцептивної спрямованості</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика ігор соціально-перцептивної спрямованості.</li> <li>2. Особливості застосування ігор соціально-перцептивної спрямованості.</li> <li>3. Значення таких ігор в тренінговій практиці. Приклади ігор соціально-перцептивної спрямованості.</li> </ol>   | 4         |
| 9  | <p><b>Тема 9. Комунікативні ігри</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика комунікативних ігор.</li> <li>2. Особливості застосування комунікативних ігор.</li> <li>3. Значення комунікативних ігор в тренінговій практиці.</li> <li>4. Приклади комунікативних ігор.</li> </ol>  | 4         |
| 10 | <p><b>Тема 10. Психотехніки, спрямовані на вирішення проблем</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</li> <li>2. Особливості застосування психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</li> <li>3. Значення психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем в тренінговій практиці.</li> <li>4. Приклади психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</li> </ol>  | 2         |
|    | <b>ВСЬОГО</b>   | <b>28</b> |

## 7. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувачів передвищої освіти щодо вивчення дисципліни «Тренінг особистісного зростання психолога» передбачає:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, доповідей тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

### ТЕМАТИКА ТА ПИТАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

| №<br>з/<br>п | Назва теми | Кількість<br>годин |
|--------------|------------|--------------------|
|              |            | денна<br>форма     |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | <p><b>Тема 1. Особистість в контексті досліджень сучасної психології.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття «особистість».</li> <li>2. Основні напрями дослідження особистості.</li> <li>3. Теорії особистості.</li> <li>4. Психологічна структура особистості.</li> <li>5. Соціально-психологічна структура особистості.</li> <li>6. Саморегуляція особистості.</li> <li>7. Характеристика спрямованості особистості.</li> <li>8. Концепція ієрархії мотивів А. Маслоу. Характер особистості.</li> <li>9. Характерні риси особистості науковця.</li> <li>10. Психограма професії.</li> <li>11. Психологія рефлексії. Основні психологічні моделі рефлексії професіонала.</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розкрити поняття «особистість» (добрати слогани про особистість науковця).</li> <li>2. Вивчити основні напрями дослідження особистості (скласти таблицю).</li> <li>3. Схарактеризувати теорії особистості (підготувати презентацію на вибір здобувача).</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <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. Презентація «Актуальність питання особистісного розвитку».</li> <li>4. Знайомство з групою. Об'єднання учасників групи. Вправа «Візитівка».</li> </ol> | 8 |
|---|--|---|

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <p><b>Тема 2. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці. Вимоги до особистості тренера</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія виникнення та розвитку тренінгу за кордоном та в Україні.</li> <li>2. Тренінг особистісного зростання та його завдання.</li> <li>3. Сутність поняття «особистісне зростання».</li> <li>4. Особистісно центрований підхід у контексті особистісного зростання.</li> <li>5. Критерії особистісного зростання.</li> <li>6. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці.</li> <li>7. Суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання.</li> <li>8. Місце та роль тренера в тренінговій групі.</li> <li>9. Особистісні якості та ролі тренера.</li> </ol> <p><b><i>Практичне завдання</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здійснити історичний аналіз виникнення та розвитку тренінгу за кордоном та в Україні (скласти порівняльну таблицю).</li> <li>2. Визначити основні завдання тренінгу особистісного зростання.</li> <li>3. Розкрити сутність поняття «особистісне зростання». Визначити критерії особистісного зростання (створити кластер).</li> </ol> <p><b><i>Завдання для самостійної роботи:</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити особистісні якості тренера-науковця (скласти психограму професії).</li> <li>2. Схарактеризувати суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання (скласти порівняльну таблицю).</li> <li>3. Цілі групової роботи. Групові норми. Психологічний клімат в групі.</li> <li>4. З'ясування необхідності вироблення та дотримання правил, за якими будується взаємодія у групі, створення правила для продуктивної роботи під час тренінгу.</li> </ol> | 8 |
|---|--|---|

|   |  |   |
|---|--|---|
| 3 | <p><b>Тема 3. Особливості розвитку групи у тренінговій практиці</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Етапи розвитку групи у тренінговій практиці.</li> <li>2. Психотерапевтичні чинники впливу на членів групи.</li> <li>3. Зворотний зв'язок та його значення.</li> <li>4. Шерінг в тренінговій роботі: особливості проведення.</li> <li>5. Асертивність. Модель асертивної поведінки</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схарактеризувати етапи розвитку групи у тренінговій практиці (скласти блоксхему).</li> <li>2. Визначити психотерапевтичні чинники впливу на членів групи.</li> <li>3. Схарактеризувати зворотний зв'язок та визначити його значення.</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <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. Формування усвідомлення учасниками мети і завдань.</li> <li>4. Мотивація учасників групи до ефективної роботи та продуктивної співпраці</li> </ol> | 6 |
| 4 | <p><b>Тема 4. Методи та форми тренінгової роботи</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методи тренінгової роботи.</li> <li>2. Форми тренінгової роботи.</li> <li>3. Критерії оцінки ефективності тренінгу <ul style="list-style-type: none"> <li>- опитування,</li> <li>- тестування,</li> <li>- спостереження,</li> <li>- тестові завдання,</li> <li>- «панельне інтерв'ю-вихід,</li> <li>- «фокус-групи».</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схарактеризувати методи тренінгової роботи (створити словник термінів).</li> <li>2. Визначити критерії оцінки ефективності тренінгу (скласти блок-схему).</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити форми тренінгової роботи (підготувати презентацію, розкривши дві із 8 форм за вибором аспіранта, на конкретному прикладі).</li> <li>2. Схарактеризувати психотерапевтичні техніки (добрати 2-3 психотерапевтичні техніки).</li> </ol>  | 6 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 5 | <p><b>Тема 5. Структура тренінгу особистісного зростання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схема тренінгового заняття (вступна, основна, заключна частини).</li> <li>2. Етапи групової роботи (попередня підготовка, проведення групових занять, завершення роботи).</li> <li>3. Фази тренінгової роботи (знайомства, розігрівання, лабілізації, навчання, завершальна фаза).</li> <li>4. Ритуали і несвідомі механізми психіки (привітання, прощання, оплески).</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схематично відобразити структуру тренінгового заняття.</li> <li>2. Розкрити етапи групової роботи (скласти блок-схему).</li> <li>3. Схарактеризувати в таблиці фази тренінгової роботи.</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схарактеризувати структурні компоненти тренінгового заняття на тему «Духовнотворчий розвиток науковця у сфері дошкільної освіти» (створити модель-схему).</li> <li>2. Підготувати та провести медитацію-візуалізацію (за вибором аспіранта).</li> <li>3. Підготуватися до проведення 2-х розігрівальних ігор на знайомство.</li> <li>4. Підготувати та провести вправи на формування професійної ідентичності.</li> <li>5. Підготувати та провести вправи на розвиток вмінь до самопізнання, самоспонування, програмування професійного та особистісного росту, самореалізації</li> </ol> <p><b>Підготувати доповідь</b></p> <p>Професійна ідентичність практичного психолога. Причини та мотивація особистісного росту.</p> | 6 |
|---|---|---|

|   |  |   |
|---|--|---|
| 6 | <p><b>Тема 6. Медитативні техніки. Розігрівальні ігри та психотехніки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальне уявлення про медитації. Метод аутотренінгу Шульца.</li> <li>2. Медитації-візуалізації як метод психологічного тренінгу.</li> <li>3. Загальні правила застосування медитативних технік.</li> <li>4. Отримання зворотного зв'язку.</li> <li>5. Характеристика розігрівальних ігор та психотехнік.</li> <li>6. Особливості застосування розігрівальних ігор.</li> <li>7. Приклади розігрівальних ігор.</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розкрити загальне уявлення про медитації.</li> <li>2. Навести приклад медитації-візуалізації як методу психологічного тренінгу.</li> <li>3. Схарактеризувати розігрівальні ігри та психотехніки. Добрати 5-7 ігор (підготуватися до проведення 2-х розігрівальних ігор).</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготувати та провести медитацію-візуалізацію (за вибором).</li> <li>2. Підготуватися до проведення 2-х розігрівальних ігор на знайомство.</li> <li>3. Підготуватися до проведення Техніки саморегуляції емоційних станів.</li> <li>4. Підготувати та провести вправи для виходу зі складних життєвих ситуацій.</li> <li>5. Підготувати та провести вправи для розвитку асертивності, зниження конфліктності.</li> </ol> <p><b>Підготувати доповідь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль творчого потенціалу у розвитку особистості.</li> <li>2. Розвиток уміння розв'язувати внутрішні конфлікти.</li> <li>3. Життєва криза та правила її подолання</li> </ol> | 6 |
|---|--|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | <p><b>Тема 7. Ігри, орієнтовані на отримання зворотного зв'язку</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика ігор на отримання зворотного зв'язку.</li> <li>2. Особливості застосування ігор на отримання зворотного зв'язку.</li> <li>3. Значення таких ігор в тренінговій практиці.</li> <li>4. Приклади ігор на отримання зворотного зв'язку</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схарактеризувати ігри на отримання зворотного зв'язку.</li> <li>2. Розкрити особливості застосування ігор на отримання зворотного зв'язку.</li> <li>3. Навести приклади ігор на отримання зворотного зв'язку (Добрати 5 ігор).</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготуватися до проведення 2-х ігор, орієнтованих на отримання зворотного зв'язку, на тему «Моє місце в науці», «В чому сила науковця?».</li> <li>2. Підготувати та провести вправи на пізнання «Я»-образу.</li> <li>3. Підготувати та провести вправи на емпатію та пошук компромісів.</li> <li>4. Підготувати та провести вправи на виявлення потенційних конфліктів в групі.</li> </ol> <p><b>Підготувати доповідь</b></p> <p>Особистісна ідентичність практичного психолога. Визначення статусу ідентичності.</p> | 6 |
| 8 | <p><b>Тема 8. Ігри соціально-перцептивної спрямованості</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика ігор соціально-перцептивної спрямованості.</li> <li>2. Особливості застосування ігор соціально-перцептивної спрямованості.</li> <li>3. Значення таких ігор в тренінговій практиці. Приклади ігор соціально-перцептивної спрямованості.</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схарактеризувати ігри соціально-перцептивної спрямованості.</li> <li>2. Розкрити особливості застосування ігор соціально-перцептивної спрямованості.</li> <li>3. Навести приклади ігор соціально-перцептивної спрямованості (Добрати 5 ігор).</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготуватися до проведення 2-х ігор соціально-перцептивної спрямованості на тему «Моя ментальність і наукова діяльність».</li> <li>2. Довіра в групі. Правила, які спонукають до довіри.</li> <li>3. Підготувати та провести вправу «Поводир». Вивчення особистісних показників довіри.</li> <li>4. Вправи для ефективного планування.</li> </ol> <p><b>Підготувати доповідь</b></p> <p>Перегляд життєвих та професійних цінностей. Правила перевчання.</p>  | 6 |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 9  | <p><b>Тема 9. Комунікативні ігри</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика комунікативних ігор.</li> <li>2. Особливості застосування комунікативних ігор.</li> <li>3. Значення комунікативних ігор в тренінговій практиці.</li> <li>4. Приклади комунікативних ігор.</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схарактеризувати комунікативні ігри.</li> <li>2. Розкрити особливості застосування комунікативних ігор в тренінговій роботі.</li> <li>3. Навести приклади комунікативних ігор (Добрати 5 ігор).</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добрати діагностичні методики на виявлення рівня комунікативних здібностей особистості.</li> <li>2. Підготуватися до проведення 2-х комунікативних ігор.</li> <li>3. Підготувати та провести вправи на усвідомлення власних надбань в процесі групової роботи.</li> </ol> <p><b>Підготувати доповідь</b></p> <p>Особливості завершального етапу роботи групи. Техніки завершення групи. Техніки оцінки групи. Вираження вдячності іншим учасникам групи.</p>  | 6  |
| 10 | <p><b>Тема 10. Психотехніки, спрямовані на вирішення проблем</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Характеристика психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</li> <li>1. Особливості застосування психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</li> <li>2. Значення психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем в тренінговій практиці.</li> <li>3. Приклади психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</li> </ol> <p><b>Практичне завдання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схарактеризувати психотехніки, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем.</li> <li>2. Розкрити особливості застосування психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навести приклади психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем професійного саморозвитку, творчого зростання науковця (Добрати 2 психотехніки. Підготуватися до їх проведення).</li> <li>2. Підготувати та провести вправи на зосередження на позитивних аспектах групової роботи.</li> <li>3. Позитивні підсумки – надання позитивного зворотного зв'язку учасниками групи щодо динаміки поведінки у групі обраних учасників.</li> </ol> | 8  |
|    |   | 66 |

## 8. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

| Види контролю   | Складові оцінювання |
|---|---------------------|
| <b>поточний контроль</b> , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань. | <b>50%</b>          |
| <b>підсумковий контроль</b> , який здійснюється у ході проведення заліку.   | <b>50%</b>          |

|  |  |
|--|--|
| <b>Методи діагностики знань (контролю)</b> | фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; тестовий контроль знань, робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, залік |
|--|--|

### ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття особистості і особистісного розвитку у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Глибинне розуміння себе і своїй особистісній історії (психоаналітичний напрям), підвищення усвідомленості (гештальт-підхід), приріст суб'єктності (вітчизняна психологія) та ін.
3. Особистісне зростання в гуманістичній парадигмі, поняття особистісного розвитку в екзистенціальній психології.
4. Психологічна зрілість і її розуміння з різних психологічних позицій.
5. Психологія рефлексії.
6. 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
7. (І.Н. Семенов, С.Ю. Степанов)
8. 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).
9. Класифікації методів і моделей дослідження категоріальних структур самосвідомості і самовираження.
10. Етичні норми спілкування в тренінгу особистісного зростання. Правила та норми.
11. Вимоги до підготовки ведучого тренінгу особистісного зростання.
12. Функції і ролі тренера. Типи порушень і помилок у роботі ведучого.
13. Основні вимоги до учасників тренінгової групи.
14. Методи добору й формування тренінгової групи.
15. Місце тренінгу особистісного зростання в підготовці і перепідготовці фахівців допомагаючих професій.
16. Відмінності тренінгу особистісного зростання від інших форм психологічного розвитку.

17. Емпатія і рефлексія як механізми особистісного розвитку.
18. Техніка емпатійного і нерефлексивного слухання. Техніка рефлексивного слухання (відображення, перефразовування, резюмування, прояснення). Активне слухання.
19. Асертивність. Модель асертивної поведінки.
20. Відкритість і щирість спілкування. Конструктивне критичне висловлювання.
21. Види неконструктивної критики.
22. Поняття групової динаміки. Психотерапевтична динаміка групи як розгортання процесу особистісної і професійної самосвідомості і самовираження.
23. Провідний контекст самосвідомості як чинник груповий динаміки (І.В. Вачков).
24. Саморозкриття, зворотний зв'язок і рефлексія як основні механізми групової динаміки.
25. Деякі особливості зворотного зв'язку в тренінгу особистісного розвитку.
26. Відповідальне самовираження і відповідальна відвертість (Р. Кочюнас).
27. Класифікація форм зворотного зв'язку.
28. Опір змінам, відмові від звичних стереотипів самосвідомості і самовираження.
29. Форми опору. Механізми опору з позиції різних психологічних концепцій.
30. Діагностика соціодинамічних процесів у тренінгу особистісного зростання. Мета й завдання вивчення цих процесів.
31. Види практик групового навчання.
32. Фактори детермінації рольової поведінки в тренінгу.
33. Дискусія в тренінгу та особливості її організації.
34. Специфіка презентації в тренінгу особистісного зростання.
35. Деякі особливості критики у тренінгу.
36. Роль тренера у формуванні групи.
37. Основні методи тренінгу особистісного зростання. Ігрові методи. Методи арттерапії.
38. Методи, стимулюючі розвиток професійно самосвідомості і самовираження.
39. Біографічні методи: «Життєвий шлях особи» (О. Кронік); «Біографічний метод» (Б.Г. Ананьєв); «Психологічна автобіографія» та ін. методи.
40. Рефлексивно-інноваційні методи.
41. Методи особистісної професійної ідентифікації і рефлексії.
42. Методи оцінювання ефективності тренінгу.

## **9. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ЗАЛІКУ**

Денна форма навчання

| <i>Поточний контроль</i>  |   |  |                                  |
|---|---|--|----------------------------------|
| Види роботи   | Планові терміни виконання                         | Форми контролю та звітності  | Максимальний відсоток оцінювання |
| <b>Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях</b>  |   |  |                                  |
| 1.1. Підготовка до практичних занять  | Відповідно до робочої програми та розкладу занять | Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять  | <b>25</b>                        |
| <b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>   |   |  |                                  |
| 1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення                                       | -//-  | Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР, перевірка конспектів навчальних текстів тощо       | <b>10</b>                        |
| <b>Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота Здобувача)</b>   |   |  |                                  |
| 1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою   | Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР       | Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)   | <b>10</b>                        |
| 1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо. | -//-  | Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів. | <b>5</b>                         |
| <b>Разом балів за поточний контроль</b>   |   |  | <b>50</b>                        |
| <b>Підсумковий контроль</b><br>залік  |   |  | <b>50</b>                        |
| <b>Всього балів</b>   |   |  | <b>100</b>                       |

## 10. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ (для заліку)

Рівень знань оцінюється:

- **«відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів.** Здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- **«добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів.** Здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- **«добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів.** Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- **«задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів.** Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

- **«задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів.** Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- **«незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів.** Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- **«незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів.** Здобувач не володіє навчальним матеріалом.

#### ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

| 100-бальною шкалою | Шкала за ECTS | За національною шкалою |            |
|--------------------|---------------|------------------------|------------|
|                    |               | екзамен                | залік      |
| 90-100 (10-12)     | A             | Відмінно               | зараховано |
| 82-89 ( 8-9)       | B             | Добре                  |            |
| 74-81(6-7)         | C             |                        |            |
| 64-73 (5)          | D             | Задовільно             |            |

|           |    |              |               |
|-----------|----|--------------|---------------|
| 60-63 (4) | E  |              |               |
| 35-59 (3) | Fx | незадовільно | не зараховано |
| 1-34 (2)  | F  |              |               |

## 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Вітенко Іван, Борисюк А., Вітенко Т. Соціально-психологічний тренінг. Видавництво 21. 2008.
2. Главник О., Бевз Г. Технологія тренінгу. За заг. ред. С. Максименко. К.: Главник, 2005. 112с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
4. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: 2015. – с.
5. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: [навч.-метод. посіб.] / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк / За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
6. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: [навч. посіб.] К. Л. Мілютіна. К.: МАУП, 2004. 192 с.
7. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу: Навчальний посібник// Уклад.: О. М. Шевчук. Умань: ПП Жовтий, 2011. 133 с.
8. Подоляк Л.Г.,Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум. К., 2008. 336 с.
9. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.

### Допоміжна

1. Девід Джонсон В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В.; [пер. з англ. В. Хомика]. К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
2. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навч. посіб. Тернопіль: Крок, 2014. 286 с.
3. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів. Ніжин:НДПУ, 2002. 72с.
4. Ханецька Н.В. Секрети ефективного психотерапевта: теоретико-практичний посібник. Хмельницький: 2012. с. 180.

### Інформаційні ресурси

1. Законодавство України – <https://rada.gov.ua/news/zak>

2. Наукова періодика України – <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334> –.
3. Електронні підручники онлайн «Педагогіка і психологія» – <http://chitalka.info/psy.html>.
4. Вісник психології і соціальної педагогіки – <http://psyh.kiev.ua/nma-referats/flarefers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html> –.
5. Пошукова система Google. — <http://www.google.com>.
6. Національна парламентська бібліотека України – [nplu.kiev.ua](http://nplu.kiev.ua)
7. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського – [nbuv.gov.ua](http://nbuv.gov.ua)
8. Державна науково-медична бібліотека України – [ukrlibworld.kiev.ua/med4.gntb.n-t.org](http://ukrlibworld.kiev.ua/med4.gntb.n-t.org)
9. Публічна бібліотека імені Лесі Українки (Київ) – [lucl.lucl.kiev.ua.ukrbook.net](http://lucl.lucl.kiev.ua.ukrbook.net)
10. Українська електронна бібліотека – [lib.com.ua](http://lib.com.ua) -