

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр та найменування галузі знань)

спеціальність 053 Психологія

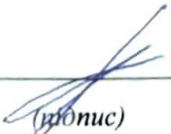
(шифр та найменування спеціальності)

освітньо-професійна програма Психологія

(назва однієї або декількох)

форма(и) навчання денна та заочна

РОЗРОБНИК силябусу (доктор психологічних наук, професор, кафедри психології, філософії та суспільних наук)

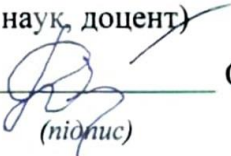

Ольга ДРОБОТ
(підпис)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук

Протокол № 19 від 13.06.2024

Завідувач кафедри  Лариса ТАРАСЮК
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми 053 Психологія
(кандидат психологічних наук, доцент)


Олена ДУБЧАК
(підпис)

Рецензії/відгуки (зазначити від кого, за наявності)

| 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну | |
|---|---|
| 1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП | Тренінг особистісного зростання, ВК |
| 2. Статус навчальної дисципліни | Вибірковий компонент |
| 3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна | 4-й рік навчання, 7 семестр |
| 4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти) | 4 кредити ЄКТС (120 год), з них: 16 год аудиторного навантаження (8 год лекційних, 8 год семінарських занять) та 80 год самостійної роботи. |
| 5. Вид підсумкового (семестрового) контролю | залік |
| 6. Інформація про консультації | За запитом здобувача вищої освіти в онлайн форматі |
| 7. Мова викладання | українська |
| 8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада) | Дробот Ольга Вячеславівна (доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, <i>філософії та суспільних наук</i>) |
| 9. Контактна інформація викладача | drobot.olha@tnu.edu.ua |
| 2. Опис навчальної дисципліни | |
| Анотація дисципліни | |
| Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни | <p>Мета вивчення дисципліни: Ознайомлення з основними теоретичними підходами 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.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни є:</p> <ul style="list-style-type: none"> • засвоєння практичних навичок ведення тренінгу особистісного зростання, • визначення особливостей використовуваних вправ та ігор тренінгу особистісного зростання; |

| | |
|------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• вивчення принципів, технологій та етики тренінгу особистісного зростання. |
| Формат проведення дисципліни | <p>Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, бесіди і дискусії, індивідуальні науково-дослідні завдання.</p> <p>Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.</p> <p>У дистанційному режимі лекції / практичні заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.</p> |

Тематика та зміст навчальної дисципліни.

| Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань | Вид навчального заняття | Форми і методи контролю знань | Кількість годин |
|---|-------------------------|--|-----------------|
| <p>Тема 1. Поняття особистості в контексті необхідності особистісного зростання.</p> <p>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 науковця. Психограма професії. Психологія рефлексії. Основні психологічні моделі рефлексії професіонала.</p> <p>Сутність поняття «особистісне зростання». Особистісно центрований підхід у контексті особистісного зростання. Критерії особистісного зростання. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці</p> | лекція | Поточний; усний метод (співбесіда) | 4 |
| | семінарське заняття | Поточний; презентація доповідей; індивідуальне опитування; виконання письмових завдань | 2 |
| <p>Тема 2. Форми та методи тренінгів розвитку особистості.</p> <p>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»).</p> <p>Етапи розвитку групи у тренінговій практиці. Психотерапевтичні чинники впливу</p> | лекція | Поточний; усний метод (співбесіда) | 4 |
| | семінарське заняття | Поточний; презентація доповідей; індивідуальне опитування; виконання письмових завдань | 2 |

| | | | |
|--|---------------------|---|---|
| на членів групи. Зворотний зв'язок та його значення. Шерінг в тренінговій роботі: особливості проведення. Асертивність. Модель асертивної поведінки | | | |
| <p>Тема 3. Структура тренінгу особистісного зростання. 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). 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> | лекція | Поточний; усний метод (співбесіда) | 2 |
| | семінарське заняття | Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань | 2 |
| <p>Тема 4. 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</p> | лекція | Поточний; усний метод (співбесіда) | 2 |
| | семінарське заняття | Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань | 2 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>психотехнік, спрямованих на допомогу у вирішенні проблем.</p> <p>Характеристика комунікативних ігор. Особливості застосування комунікативних ігор. Значення комунікативних ігор в тренінговій практиці. Приклади комунікативних ігор.</p> <p>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>Характеристика ігор соціально-перцептивної спрямованості. Особливості застосування ігор соціально-перцептивної спрямованості. Значення таких ігор в тренінговій практиці. Приклади ігор соціально-перцептивної спрямованості.</p> | | | |
|---|--|--|--|

1. Організація самостійної роботи студентів

3.1. Підготовка до семінарських занять. Завдання з навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» розробляються викладачем і передбачають тематичний перелік теоретичних та практичних завдань до кожного заняття, перевірку мультимедійних презентацій матеріалу доповідей, використання методичного матеріалу до дослідження когнітивних стилів особистості.

3.2. Матеріали для самоконтролю та самостійної підготовки.

Самостійна робота студентів (СРС) передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом передбаченим тематичним планом дисципліни, самостійне опрацювання тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи вноситься в перелік питань підсумкового контролю який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять. Теми доповідей для СРС:

Тематика доповідей, рефератів для виступів студентів:

2. Здійснити історичний аналіз виникнення та розвитку тренінгу за кордоном та в Україні (скласти порівняльну таблицю).
3. Визначити основні завдання тренінгу особистісного зростання.
4. Розкрити сутність поняття «особистісне зростання».
5. Визначити критерії особистісного зростання (створити кластер).
6. Визначити особливості проведення шерінгу в тренінговій роботі (навести приклад нерозкрученого і розкрученого шерінгу).
7. Схарактеризувати модель асертивної поведінки науковця (написати есе).
8. Визначити особистісні якості тренера-науковця (скласти психограму професії).
9. Схарактеризувати суттєві відмінності тренінгу і традиційних форм навчання (скласти порівняльну таблицю).
10. Добрати діагностичні методики на виявлення рівня комунікативних здібностей особистості.

3.3. Індивідуальні завдання.

Індивідуальні завдання з дисципліни «Тренінг особистісного зростання»: реферати, доповіді, есе та інші види індивідуальних завдань, запропонованих викладачем, сприяють більш поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню вмінь використання знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни «Тренінг особистісного зростання» виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача на основі вільного вибору теми завдання. ІЗ охоплює усі основні теми дисципліни.

При виконанні та оформленні ІЗ студент може використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, статистичний, довідковий та інші необхідні матеріали.

11. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному

форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

7. Політика дисципліни.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання завдань відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в онлайн/змішаній формах за погодженням із керівником курсу.

8. Система оцінювання та вимоги.

Здобувач допускається до складання заліку з дисципліни, якщо ним повністю виконані всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни.

Залік - це форма підсумкового (семестрового) контролю, яка передбачає оцінювання засвоєння здобувачами навчального матеріалу на підставі поточного контролю результатів виконання ним певних видів робіт (на практичних, семінарських і лабораторних, індивідуальних заняттях), так і результатів виконання самостійних завдань.

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями:

- 0% завдання не виконано;
- 40% - завдання виконано частково або невчасно, а відповідь містить суттєві помилки методичного характеру,
- 60% завдання виконано повністю, але невчасно, а відповідь містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;
- 80% - завдання виконано повністю і вчасно, проте відповідь містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);
- 100% завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Розподіл балів за видами діяльності:

| Вид діяльності студента | Максимальна кількість балів за одиницю | кількість одиниць | максимальна кількість балів | Форма контролю |
|--|--|-------------------|-----------------------------|----------------|
| Робота на семінарському занятті | 10 | 4 | 40 | Залік |
| Виконання завдань для самостійної роботи | 15 | 4 | 60 | |
| Разом | | | 100 | |
| Розрахунок балу за залік :60+40 = 100 | | | | |

Значення оцінки

| Оцінка за шкалою ЄКТС | Оцінка за стобальною шкалою | Оцінка за національною шкалою | Значення оцінки |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|
| A | 90-100 | «зараховано» | Відмінно-відмінний рівень знань (умінь) В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками |
| B | 80-89 | | Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь) В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок |
| C | 75-79 | | Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок |
| D | 69-74 | | Задовільно -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності |
| E | 60-68 | | Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь) |
| F _X | 30-59 | «не зараховано» | Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки |
| F | 1-29 | | Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу з повторним |

9. Рекомендовані джерела інформації:

Рекомендовані джерела інформації до теми (основна література; допоміжна література; інформаційні ресурси в мережі Інтернет)

Основна література

- Злишков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.

2. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
3. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с
4. Святенко Ю.О. Тренінг особистісного зростання. Київ, 2017. 80 с.
5. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса : ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Найкращі прави для тренінгу комунікативності та особистісного зростання
<https://alexus.com.ua/metodichna-rozrobkatrening-osobistisnogo-zrostannya/>
2. http://chitalka.info/ps_26/index.html
3. <http://tutcikavo.co.ua/psixologiya/shho-take-psixologichnii-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)
<http://psychology.in.ua/> 6. http://www.koob.ru/practic_psychology/