

**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

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)

галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні
відносини

спеціальність С4 Психологія

освітньо-професійна програма Психологія

форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2025

**Інформація про розробника(ів) та розгляд і схвалення
робочої програми навчальної дисципліни**

РОЗРОБНИК робочої програми навчальної дисципліни
(науковий ступінь, вчене звання, посада)
Кандидат педагогічних наук, доцент



Світлана КОПИЛОВА

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук
Протокол № 1 від 25.08.2025
Завідувач кафедри



Олена ВЛАСЕНКО

ПОГОДЖЕНО:

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового
гуманітарного інституту
Протокол № 8 від 27.08.2025
Голова НМР



Сергій ГУБАРЄВ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПШ	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 та позааудиторних), кількість годин (аудиторних та позааудиторних) з видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	4 кредити ЄКТС (120 год.), з них: Денна форма: 16 год. аудиторного навантаження (8 годин лекційних, 8 годин семінарських) та 104 годин самостійної роботи. Заочна форма: 8 год. аудиторного навантаження (4 годин лекційних, 4 години семінарських) та 112 годин 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)	Копилова Світлана Вікторівна, кандидат педагогічних наук, доцент
9. Контактна інформація викладача	kopilova.svitlana@tnu.edu.ua
2. Опис навчальної дисципліни	
Анотація дисципліни	
Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	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. Основними завданнями вивчення дисципліни є: - засвоєння практичних навичок ведення тренінгу особистісного зростання, - визначення особливостей використовуваних вправ та ігор тренінгу особистісного зростання;

	• вивчення принципів, технологій та етики тренінгу особистісного зростання.
Формат проведення дисципліни	Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, бесіди і дискусії, індивідуальні науково-дослідні завдання. Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom. У дистанційному режимі лекції / практичні заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet. Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.

Тематика та зміст навчальної дисципліни.

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навчального заняття	Форми і методи контролю знань	Кіл-ть годин денна форма	Кіл-ть годин заочна форма
Тема 1. Поняття особистості в контексті необхідності особистісного зростання. 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. Сутність поняття «особистісне зростання». Особистісно-центрований підхід у контексті особистісного зростання. Критерії особистісного зростання. Поняття особистісного зростання у тренінговій практиці	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	1
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	1
	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	1
Тема 2. Форми та методи тренінгів розвитку особистості. 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». Етапи розвитку групи у тренінговій практиці. Психотерапевтичні чинники впливу	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	1
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	1

на членів групи. Зворотний зв'язок та його значення. Шерінг в тренінговій роботі: особливості проведення. Асертивність. Моделі асертивної поведінки				
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	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	1
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	1
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	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	1
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд. опитування; виконання письмових завдань	2	1

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

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 програмою навчальної дисципліни.

У разі, коли протягом навчального семестру до початку підсумкового (семестрового) контролю, визначеного навчальним планом, здобувач набрав менше балів, ніж зазначено у програмі навчальної дисципліни (менше 36 балів), науково-педагогічний працівник на останньому аудиторному занятті з навчальної дисципліни документально оформлює недопуск здобувача до складання підсумкового (семестрового) контролю.

У разі незгоди, здобувач має право оскаржити недопуск у порядку визначеному Положенням про апеляцію результатів підсумкового контролю з заліку чи екзамену Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового (семестрового) контролів, є такі:

- виконання всіх видів навчальної роботи, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих нормативних джерелах, вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;

- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач;

- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів

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

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на практичних, семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

- 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.

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) 3 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)
FX	30-59	«не зараховано»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу 3 повторним

Види контролю:

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на семінарських заняттях у формі: семінарів.

Підсумковий контроль відбувається у формі заліку (питання для підготовки наведено у Додатку).

Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента		кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Робота на лекційному занятті	2	4	8	Залік
Робота на семінарському занятті	10	4	40	
Виконання завдань для самостійної роботи	6	2	12	
Разом			60	40
Розрахунок балу за курс: 60+40 = 100				

9. Рекомендовані джерела інформації:

Основна література

1. Зливков 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. 229с .
6. Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу : метод. посібник / за наук. ред. В. Г. Пан ка ; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), Р. А. Мороз, Т. Д. Каменчук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. — Київ: Академперіодика, 2025. 172 с. <http://psychology.in.ua/> 6. http://www.koob.ru/practic_psychology/
7. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія / Н. В. Чепелєва, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.]; за ред. Н. В. Чепелєвої. Київ, 2025. 207 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
- 5.

Перелік питань для самоперевірки.

1. Поняття особистості і особистісного розвитку у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Глибинне розуміння себе і своїй особистісній 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