

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Декан факультету
педагогіки і психології
Олефіренко Т. О.

(підпис)
« » 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
вибіркової навчальної дисципліни
спецсемінару “ Технологія тренінгу особистісного розвитку ”

освітнього рівня бакалавр
галузі знань 05 соціальні та поведінкові науки
спеціальності 053 Психологія

Шифр за навчальним планом ВВ2.3.02

Робоча програма розроблена на підставі навчальної програми затвердженої на засіданні Вченої ради
НПУ імені М. П. Драгоманова «___» _____20___ року, протокол № ____ .

Розробники програми:

к. псих. н., доц. Дубініна К.В.

Затверджено на засіданні кафедри психології і педагогіки

«___» _____20___ року, протокол № _____

Завідувач кафедри _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

І. Опис дисципліни
Шифр дисципліни ВВ2.3.02

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Методи навчання і форми контролю
Галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки	Кількість кредитів - 3		Методи навчання: Методи інтерактивного навчання. Використання методів самостійної роботи студентів по осмисленню та засвоєнню матеріалу – самостійний пошук інформації. Дистанційна ф.н.
Спеціальність 053 Психологія	Загальна кількість годин - 90		
Освітній рівень бакалавр	<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>	
	Лекції:		
	24		
Вибіркова	Семінарські (практичні) заняття:		
	13		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом 2021	Лабораторні заняття:		Форми поточного контролю: Модульний контроль №1, 2.
	12		
Семестр 8-й	Індивідуальна робота:		
	-		
Тижневе навантаження (год.) - аудиторне: - самостійна робота	Самостійна робота:		Форма підсумкового контролю Залік
	41		
	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС:30 - 90		
Мова навчання –українська			

Предмет вивчення навчальної дисципліни: технології тренінгової роботи.

Міждисциплінарні зв'язки: спецсеминар пов'язаний з віковою, загальною, соціальною, сімейною психологією, психодіагностикою, методологією і методами наукового дослідження тощо.

Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета – ознайомлення, формування та удосконалення у студентів вміння організувати і проводити тренінг, знання технології і нових (іноваційних) методик тренінгової роботи, загальної комунікативної готовності особистості, вироблення специфічних тренерських умінь і навичок, необхідних у роботі практичного психолога, формування вміння самопізнання та пізнання інших. Спецсеминар сприяє розвитку особистості, усвідомленню нею власних потреб, мотивів поведінки, формуванню позитивної Я – концепції тощо.

Завдання:

1. Поглибити у студентів знання та сформувати уміння організації та проведення професійного психологічного тренінгу.
2. Забезпечити практичне оволодіння психотехнічними засобами, методами у процесі організації та проведенні психологічного тренінгу.
3. Сприяти розвитку особистості студентів, формуванню позитивної Я – концепції, внутрішнього локусу контролю, оптимістичної настанови щодо вирішення життєвих, зокрема й професійних проблем.

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

Програмні результати навчання	Компетентності
<p>ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання</p> <p>ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань</p> <p>ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПРН4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.</p> <p>ПРН5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p>ПРН6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.</p> <p>ПРН7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.</p> <p>ПРН8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефхівців.</p> <p>ПРН9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p> <p>ПРН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.</p> <p>ПРН11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.</p> <p>ПРН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.</p> <p>ПРН13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.</p> <p>ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.</p> <p>ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога</p>	<p align="center">Загальні компетентності (ЗК)</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;</p> <p>ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p align="center">Фахові компетентності спеціальності (ФК)</p> <p>ФК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.</p> <p>ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>ФК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.</p> <p>ФК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій</p> <p>ФК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження</p> <p>ФК7. Здатність аналізувати та</p>

ПРН17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПРН19. Здатність продемонструвати знання і розуміння предметної галузі – технології тренінгу особистісного розвитку.

ПРН20. Наявність творчих умінь розробляти та проводити заходи попередження професійного вигорання персоналу; проводити соціально-психологічні дослідження; проводити навчання персоналу: тренінги комунікативних навичок у діловому спілкуванні; тренінги продаж; тренінги вдосконалення професійних навичок для працівників кадрової служби; тренінги командотворення; тренінги роботи з клієнтом по телефону; тайм-менеджмент.

ПРН21. Володіння техніками дитячої психотерапії: арт-терапією, казкотерапією, психодрамою, ігрової терапією; засобами надання психологічної допомоги дітям з особливими потребами у вигляді консультування, психокорекції, психологічної підтримки; наявність умінь здійснювати психологічний супровід дітей із вадами в розвитку в умовах інтегрованого (інклюзивного) навчання.

ПРН22. Володіння ІКТ, здатність створювати різноманітні презентації.

Здатність виконувати комп'ютерні обчислення, що мають відношення до психологічних проблем, використовуючи належне програмне забезпечення та принаймні одну мову програмування, навички аналізу та відображення результатів.

ПРН24. Здатність продемонструвати знання й уміння щодо визначення видів діяльності практичних психологів, їх основних методів роботи; розрізнення категорій клієнтів, які звертаються за психологічною допомогою; орієнтуватися у різних ситуаціях міжособистісної взаємодії; на партнера, виявляти поважне, доброзичливе безоціночне ставлення до нього, враховуючи його стан та можливості; формулювати і структурувати психологічні дані у формі письмового протоколу.

ПРН25. Здатність продемонструвати знання і уміння професійно допомагати членам подружжя розуміти один одного, будувати конструктивні відносини, вирішувати закономірні проблеми сім'ї; консультувати учасників освітнього процесу щодо побудови розвивального освітнього середовища, становлення особистості учня-дітя та конкурентоздатного вчителя.

систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту

ФК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики

ФК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ФК13. Здатність бачити та формулювати певні проблеми; ставити попередні діагнози, уточнювати їх. Здатність передбачати результат взаємодії з клієнтом та характер зворотної реакції на свої вимоги.

ФК14. Здатність розробляти тренінги, створювати певні завдання розвивального характеру; психологічну експертизу.

ФК15. Здатність організовувати власну діяльність і конструктивну взаємодію між психологом та клієнтами та останніх між собою, управляти дискусією.

ФК16. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивувати.

III. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредита ЄКТС 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Семінарські	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні (семінарські)	Лабораторні	СРС
Модуль 1. Технологія тренінгу											
1.	Тренінг та його атрибути	6	4	2		5					
2.	Тренер у тренінгу.	6	4	2		5					
3.	Процес формування та розвитку групи	4	2	2		5					
4.	Активні (іноваційні) методи навчання у тренінгу	10	6	4		10					
Модуль 2. Самопізнання та ефективне професійне пізнання іншого у тренінгу											
5.	Тренінг – інструмент особистісного зростання особистості	14	4	2	8	11					
6.	Роль самопізнання, самоаналізу і пізнання іншого у тренінгу	9	4	1	4	5					
Разом:		49	24	13	12	41					

IV. Зміст дисципліни

№ з/п	3.1. Назва модулів, тем та їх зміст	К-сть годин	
		Всього	в т.ч. лекцій
1.	Змістовий модуль 1. Технологія тренінгу	51	16
1.1	Тема 1. Тренінг та його атрибути Визначення поняття тренінг, атрибутів тренінгу. Підготовка і проведення тренінгу. Зміст, план, ведення занять. Три етапи підготовки. Структура тренінгу. Орієнтовні часові межі етапів тренінгів найбільш поширеної тривалості. Оцінювання в тренінгу. Поняття оцінювання в тренінгу. Способи оцінювання у тренінгу. <i>Рекомендовані інформаційні джерела</i> 1. Вайс Керол Г. Оцінювання: Методи дослідження програм та політики / Пер. з англ. Р. Ткачука та М. Корчинської; наук. ред. пер. О. Кілієвич. – К.: Основи, 2000.	11	4

	<p>2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга [Электронный ресурс] / И.В. Вачков. – М: Издательство "Ось-89", 1999. – Режим доступа: http://psylib.org.ua/books/vachk01/</p> <p>3. Гончарук Н.М. Методика проведения соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2010_7/140-159.pdf</p> <p>4. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л.: Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.</p> <p>5. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструмент действия. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002.</p> <p>6. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Психологический тренинг «Познай себя и другого» (в досье ведущим тренинги). Выпуск 2. – СПб.,1995.</p> <p>7. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Тренинг как объект психологического анализа (в досье ведущему тренинг). Выпуск 1. – СПб.,1996.</p> <p>8. Методика проведения тренінгів [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.c2n.info/registration/sections/page.php?page_id=29024&categ_id=11363</p> <p>9. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. - М.: Узд - во МГУ, 1989. - 216с.</p> <p>10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., допол. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.</p> <p>11. Психологический словарь /Под ред. В.В. Давыдова и др. –М.: Педагогика, 1983. – 348 с.</p> <p>12. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ. – М.:Прогресс, 1993.– 368 с.</p> <p>13. Технология создания тренинга [Электронный ресурс] Егор Булыгин – Режим доступа: http://www.youtube.com/watch?v=5TD3scKMmNE</p> <p>14. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз /За заг.ред. С.Максименко – К.: Главник, 2005.</p> <p>15. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / Пер с нем. – М.: Генезис, 2003.</p> <p>16. Фопель К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение. / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. – 368 с.</p> <p>17. Ягнюк К.В. Анатомия терапевтического воздействия: типология техник // Журнал практического психолога – 2001. - № 5 – 6. – С. 135 – 159.</p>		
1.2	<p style="text-align: center;">Тема 2. Тренер у тренінгу.</p> <p>Завдання, основні функції та види діяльності тренера. Ролі ведучого тренінгових груп та стилі керівництва. Види діяльності ведучого, спрямовані на окремого учасника та всю групу.</p> <p>Робота тренерів у парі. Умови, переваги та ризики роботи в парі. Рекомендації щодо підвищення тренерської ефективності та розвитку навичок міжособистісного спілкування.</p> <p style="text-align: center;"><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Милютин Е.С. Психолог-тренер // газета “Психолог” №14 (14), 2002. –С. 21-26. 2. Натаров В.И. Методические рекомендации по ведению групп социально – психологического тренинга как активного метода обучения // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1997. - № 3, 4 – С. 3 – 14, 3 – 16. 3. Пов’якель Н.І Професійна рефлексія психолога – практика // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. - №6 – 7. – С. 3 – 6. 4. Смирнов М.В. Продуктивная метафора в тренинге // Вестник психосоциальной и корекционно-реабилитационной работы . – 1996. - №1. – С. 15 – 23. 5. Технология создания тренинга [Электронный ресурс] Егор Булыгин – 	11	4

	<p>Режим доступа: http://www.youtube.com/watch?v=5TD3scKMmNE</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз /За заг.ред. С.Максименко – К.: Главник, 2005. 7. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений / Пер с нем. – М.: Генезис, 2003 8. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. – 272 с. 9. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии – СПб.: Питер, 2000. – 640 с. – (сер. «Золотой фонд психотерапии»). 		
1.3	<p style="text-align: center;">Тема 3. Процес формування та розвитку групи</p> <p>Поняття тренінгова група та процес її розвитку. Характеристики напруги і згуртованості тренінгової групи. Поняття динаміки. Ідеальна модель динаміки групи.</p> <p style="text-align: center;"><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989. 2. Вачков И.В. Основы группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Ось –89, 2001. – 224 с. (практическая психология). 3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга [Электронный ресурс] / И.В. Вачков. – М: Издательство "Ось-89", 1999. – Режим доступа: http://psylib.org.ua/books/vachk01/ 4. Винославська О.В. Малигіна М.П. Людські стосунки: Навч. посібник. – К., 2001. 5. Головаха Е.И. Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – К, 1989. 6. Гончарук Н.М. Методика проведення соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2010_7/140-159.pdf 7. Кларин М.В. Корпоративный тренинг от А до Я: Науч.- практ. пособие. – М.: Дело, 2000. – 224 с. 8. Методика проведення тренінгів [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.c2n.info/registration/sections/page.php?page_id=29024&categ_id=11363 9. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз /За заг.ред. С.Максименко – К.: Главник, 2005. 10. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003. – 272 с. 	9	2

1.4.	<p style="text-align: center;">Тема 4. Активні (іноваційні) методи навчання у тренінгу</p> <p>Навчання дорослих у тренінгу. Основні принципи навчання дорослих. Характеристика стилів навчання – викладання. Методи навчання і рівень засвоєння інформації. Вербальні методи. Візуальні методи. Фільми та відео. Демонстрація та практика. Порівняльна характеристика стилів навчання – викладання.</p> <p>Методи, техніки та форми навчання у тренінгу. Лекції. Міні-лекції. Презентації. Колективні презентації. Мозковий штурм. Аналіз ситуаційних вправ. Аналіз критичних випадків. Рольова гра. Технологія проведення гри. Переваги та небезпеки інтерактивних ігор.</p> <p style="text-align: center;"><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Активні методи в роботі практичного психолога : Навчальний посібник / Мін. освіти України. УДПУ ім. М.П.Драгоманова ; Укл. Л.В. Долинська, М.В. Левченко, Н.В. Чепелєва, Л.І. Уманець; Відп. ред. М.В.Левченко. – Київ, 1994. 2. Альберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Разрази! / Пер.с англ. – СПб.: “Академический проспект”, 1998. 3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб, 1996. 4. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002. 5. Дубініна К. В. Інтерактивні методи навчання у професійній підготовці практичного психолога // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – № 38 (62). – С. 223 – 231. 6. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985. 7. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Тренинг как объект психологического анализа (в досье ведущему тренинг). Выпуск 1. – СПб.,1996. 8. Мороз Л.І Психологічний тренінг: до питання валідності та надійності психотехнічних вправ // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №8. – С. 68 – 71. 9. Навчання дорослих. Тренінг для тренерів. Всеукраїнський фонд “Крок за кроком”, К., 2001. 10. Павлова Л.Г. Спор, дискуссия, полемика. – М, 1990. 11. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с. 12. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 168 с. 13. Софій Н.З., Кузьменко В.У. Про сто і один метод активного навчання. – К.: Крок за кроком, 2003. 14. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз /За заг.ред. С.Максименко – К.: Главник, 2005. 15. Цзен Н.В. Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.,1998. 16. Ягнюк К.В. Анатомия терапевтического воздействия: типология техник // Журнал практического психолога – 2001. - № 5 – 6. – С. 135 – 159. 	20	6
------	---	----	---

2. 2.1	<p>Змістовий модуль 2. Самопізнання та ефективне професійне пізнання іншого у тренінгу</p> <p>Тема 5. Тренінг – інструмент особистісного зростання особистості</p> <p>Значущість тренінгу особистісного зростання. Психологічна структура особистісного зростання. Поняття особистісне зростання. Самостимуляція. Програмування професійного і особистісного зростання. Самореалізація. Самопрезентація. Спілкування як умова особистісного зростання.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. – М., 1995. 2. Джонсон Д. Тренінг саморозкриття // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №7. – С 52 – 64. 3. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Психологический тренинг «Познай себя и другого» (в досье ведущим тренинги). Выпуск 2. – СПб.,1995. 4. Михеева С.А. Тренинг личностного роста как элемент досугового вечера для молодежи. – 1999. 5. Федорчук В. М. Тренінг – інструмент особистісного зростання особистості / В. М. Федорчук // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України Проблеми сучасної психології. - 2010. - Випуск 9. - С. 693 – 694. 6. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с. 	39 25	8 4
2.2	<p>Тема 6. Роль самопізнання, самоаналізу і пізнання іншого у тренінгу</p> <p>Поняття самопізнання. Самосприйняття. Сприйняття себе через співвідношення себе з іншою людиною. Сприйняття себе через результати власної діяльності. Сприйняття себе через спостереження власних внутрішніх станів. Сприйняття себе через сприйняття себе іншими людьми. Сприйняття себе через сприйняття власного зовнішнього вигляду. Самоспонування, самореалізація під час тренінгу особистісного розвитку. Самоаналіз і його напрямки. Основні засоби саморозвитку.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Психологический тренинг «Познай себя и другого» (в досье ведущим тренинги). Выпуск 2. – СПб.,1995. 2. Роджерс К. Творчество как усиление себя // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С.165. 3. Головаха Е.И. Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – К, 1989. 4. Годфруа Ж. Я, другие и “ иные “ / Годфруа Ж. Что такое психология. Т.2 – М., 1992. 5. Как построить своё « я » / Под ред. В.П. Зинченко. – М., 1991. 6. Пов’якель Н.І Професійна рефлексія психолога – практика // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. - №6 – 7. – С. 3 – 6. 7. Приходько Ю.О. Ставлення людини як проекція її особистісного розвитку // Психологія: Збірник наук праць: Вип. 1. – К., 1998. – С. 64 – 68. 	14	4

4.2. Плани семінарських і лабораторних занять

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу	2
2.	Тренінгові групи і соціально-психологічний тренінг	2
3.	Тренінг комунікативних умінь	2
4.	Тренінг особистісного росту	4
5.	Самопізнання, самоаналіз та саморозвиток у тренінгу	3
	Разом:	13

Зміст завдань до семінарських занять

Тема 1: Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу

Зміст

1. Вимоги до комплектування групи.
2. Обладнання приміщення для тренінгу.
3. Просторова і тимчасова організація тренінгів.
4. Структура тренінгового заняття.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Технологія створення тренінга [Електронний ресурс] Егор Булыгин – Режим доступу: <http://www.youtube.com/watch?v=5TD3scKMmNE>
2. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз /За заг.ред. С.Максименко – К.: Главник, 2005.
3. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. [текст]: навч. посіб. / В.М. Федорчук –К.: «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
4. Фопель К. Технологія ведення тренінга. Теорія і практика / Пер с нем. – М.: Генезис, 2003.

Тема 2: Тренінгові групи і соціально-психологічний тренінг

Зміст

1. Поняття та структура соціально-психологічного тренінгу.
2. Принципи і методи соціально-психологічного тренінгу.
3. Вправи, що використовуються під час проведення соціально-психологічного тренінгу.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Натаров В.И. Методические рекомендации по ведению групп социально – психологического тренинга как активного метода обучения // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1997. - № 3, 4 – С. 3 – 14, 3 – 16.
2. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., допол. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
3. Гончарук Н.М. Методика проведення соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2010_7/140-159.pdf

Тема 3: Тренінг комунікативних умінь

Зміст

1. Поняття та структура тренінгу комунікативних умінь.
2. Види комунікативних тренінгів:
 - Базовий тренінг – тренінг партнерства.
 - Тренінг ведення переговорів.
 - Тренінг впевненої поведінки, наполегливості (асертивності).
 - Тренінг прийняття і реалізації стратегічного значення в умовах невизначеності, конкуренції і ризику.
 - Загальний менеджерський тренінг – базовий ігровий тренінг для менеджерів-керівників.
 - Тренінг навичок роботи з клієнтом – споживачем.
 - Тренінг проведення співбесід.
 - Тренінг педагогічного спілкування.

- Комунікативний тренінг для різних вікових категорій (підлітки, старшокласники, студенти, люди у віці середньої і пізньої дорослості).

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Гірник А.М. Шпалерчук І.Н. Тренінг комунікативних умінь: Методичні матеріали // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. - №1, 2. – С. 21 – 24, С. 11 – 16.
2. Столяренко Л.Д. “ Я “ и « другие ».Формы контакта и влияния // Столяренко Л. Д. Основы психологии : Учеб. пособие для вузов. – Ростов – на – Дону, 1997. – С. 252 – 262.
3. Сушков И.Р. Психология взаимоотношений. – М., 1999.

Тема 4: Тренінг особистісного росту

Зміст

1. Поняття та структура тренінгу особистісного росту.
2. Психодинамічний, психоаналітичний тренінг.
3. Гештальтгрупа.
4. Тренінг сенситивності.
5. Тренінг впевненості у собі.
6. Релаксаційний тренінг.
7. Тренінг самоствердження.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Аннекен Г., Эгельмайер Л., Кесслер Е. Тренинг уверенности и контакта в группе: Руководство для тренеров и психотерапевтов. – Ростов н/Д., 1992.
2. Битянова Н.Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. – М., 1995.
3. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования – СПб.: Питер, 2002.
4. Буякос Т.М. Личностное развитие в условиях работы самопонимания, опосредствованной символами // Вопросы психологии. – 2000. - №1. –С. 96 – 108.
5. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб, 2002.
6. Михеева С.А. Тренинг личностного роста как элемент досугового вечера для молодежи. – 1999.
7. Стаут С. Управленческий тренинг. – СПб.: Питер, 2002.
8. Стюарт Дж. Тренинг организационных изменений. СПб.: Питер, 2001.
9. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) /Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001.
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб, 2003.

Тема 5: Самопізнання, самоаналіз та саморозвиток у тренінгу

Зміст

1. Роль самопізнання і самоаналіза для тренера. Власний досвід самопізнання.
2. Самоаналіз і його напрямки. (Образ себе. Що говорять про мене люди. Систематичне дослідження образу себе. Синтез чи єднання теперішнього образу себе).
3. Самоаналіз “Інші в моєму житті”: Значимі для особистості люди.
4. Робота з власними відчуттями до значимих людей.
5. Основні засоби саморозвитку.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Джонсон Д. Тренінг саморозкриття // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №7. – С 52 – 64.
2. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Психологический тренинг «Познай себя и другого» (в досье ведущим тренинга). Выпуск 2. – СПб.,1995.
3. Годфруа Ж. Я, другие и “ иные “ / Годфруа Ж. Что такое психология. Т.2 – М., 1992.
4. Как построить своё « я » / Под ред. В.П. Зинченко. – М., 1991.

Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Мій тренінг на тему...	12
	Разом:	12

Тема: Мій тренінг на тему...

1. Розробка власної тренінгової програми.
2. Презентація програми тренінгу (електронний варіант за умов дистанційної форми навчання) і одного заняття із власного тренінгу (за умов аудиторного навчання).

Практичні вміння: складання програми і проведення 1 заняття тренінгу (власної тренінгової програми) у якості тренера (за умов аудиторного навчання).

Рекомендовані інформаційні джерела

Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу пункт VII даної програми.

4.3. Організація самостійної роботи студентів

№ з/п	Зміст завдань для самостійної роботи студентів	Форми звітності
1	Опрацювання лекційного матеріалу.	Конспект лекцій з дисципліни
2	Підготовка до семінарських і лабораторних занять.	Доповідь, повідомлення, есе. Проведення заняття тренінгу.
3	Розробка власної тренінгової програми.	Текст тренінгу
4	Підготовка до модульного контролю № 1 і 2.	Відповіді на тестові запитання модульного контролю
5	Підготовка до заліку.	Відповіді на тестові запитання

У допомогу студентам у їх самостійній роботі викладач проводить індивідуальні консультації з дисципліни.

V. Контроль якості знань студентів

Перевірка глибини засвоєння знань, рівня сформованості навичок та умінь студентів відбувається у формі поточного та підсумкового видів контролю.

5.1 Форми і методи поточного контролю

Поточний контроль здійснюється періодично в межах поточних навчальних тем та має навчальний характер. Поточний контроль передбачає:

- Усне опитування на семінарських заняттях.
- Аналіз доповідей, повідомлень, есе.
- Оцінювання і аналіз виконаних завдань, зокрема, тексту власної програми тренінгу і проведення 1 заняття з нього.
- Модульний контроль проводиться у формі тестування. Завдання до модульного контролю (тестові завдання).

Орієнтовні завдання до Модульних контролей (тестові завдання).

1. Тренінг - це:

- А) цікавий процес пізнання себе та інших, спілкування, ефективна форма опанування знань.

- Б) процес впливу на особистість комплексом активних групових методів.
- В) метод розвитку особистості.
- Г) всі відповіді вірні.

2. Скільки виділяють етапів підготовки тренінгу:

- А) 2.
- Б) 4.
- В) 3.

3. Тренінг особистісного зростання. – це _____

(написати)

4. Тренінги особистісного зростання і спілкування тісно взаємозв'язані, їх об'єднують у комплексний соціально-психологічний тренінг (СПТ).

- А) погоджуюсь.
- Б) не погоджуюсь.

5. Самосприйняття особистості, згідно з О.С. Прутченковим, здійснюється за п'ятьма основними напрямками. Допишіть ті, яких не вистачає:

- А) Сприйняття себе через співвідношення себе з іншою людиною.
- Б) Сприйняття себе через _____.
- В) Сприйняття себе через спостереження власних внутрішніх станів.
- Г) Сприйняття себе через _____.
- Д) Сприйняття себе через сприйняття власного зовнішнього вигляду.

6. Продовжіть речення: «Опанувати успішну модель саморозвитку особистості можна на тренінгу _____ комунікативної _____ компетентності _____ та _____».

5.2. Форми і методи підсумкового контролю

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку.

Питання до заліку

1. Характеристика поняття тренінг.
2. Атрибути тренінгу, їх характеристика.
3. Особливості етапів підготовки проведення тренінгу.
4. Структура тренінгу.
5. Орієнтовні часові межі етапів тренінгів найбільш поширеної тривалості.
6. Характеристика поняття оцінювання в тренінгу.
7. Способи оцінювання у тренінгу.
8. Завдання тренера під час проведення тренінгу.
9. Основні функції тренера у тренінгу.
10. Види діяльності тренера.
11. Ролі ведучого тренінгових груп.
12. Стили керівництва тренінговою групою.
13. Особливості роботи тренерів у парі.
14. Умови, переваги та ризики роботи тренерів у парі.
15. Поняття тренінгова група та процес її розвитку.
16. Характеристики напруги і згуртованості тренінгової групи.
17. Характеристика поняття групової динаміки.
18. Стадії динаміки групи, їх характеристика.
19. Особливості навчання дорослих у тренінгу.
20. Основні принципи навчання дорослих.
21. Характеристика стилів навчання – викладання.
22. Методи, техніки та форми навчання у тренінгу.
23. Характеристика активних та інтерактивних методів навчання у тренінгу.
24. Технологія проведення активних (інтерактивних) методів навчання під час тренінгу.
25. Самопізнання, самоспонування, самореалізація під час тренінгу особистісного розвитку. Засоби саморозвитку.

5.3. Критерії оцінювання знань студентів

5.3.1. Розподіл балів за поточну успішність

Вид контролю/ Кількість контрольних заходів за семестр	Максимальна кількість балів за один вид контролю	Загальна сума балів
I Модуль		
<i>Контроль на аудиторних заняттях:</i> -семінарських/ 5 занять	До 5 балів	До 25 балів
<i>Модульний контроль:</i> - виконання контрольних тестів	До 10 балів	До 10 балів
II Модуль		
<i>Контроль на аудиторних заняттях:</i> -семінарських/ 1 занять	До 5 балів	До 5 балів
<i>Контроль на аудиторних заняттях:</i> -лабораторних/ 6 занять	До 5 балів	До 30 балів
<i>Модульний контроль:</i> - виконання контрольних тестів	До 10 балів	До 10 балів
<i>Контроль самостійної роботи:</i> - розробка і проведення 1 заняття власної програми тренінгу.	До 20 балів	До 20 балів
РАЗОМ:		До 100 балів

Порядок переведення рейтингових показників в європейські оцінки ECTS:

Оцінка за 100-бальною шкалою університету	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS
	Диференційована оцінка	Оцінка у формі заліку	
90-100 (творчий рівень)	5 (відмінно)	Зараховано	A
80-89 (високий рівень)	4 (добре)		B
70 -79 (достатній рівень)			C
65 – 69 (задовільний рівень)	3 (задовільний)		D
60-64 (задовільний рівень)			E
35-59 (низький рівень)	2 (незадовільно з можливістю повторного складання)	Не зараховано – з можливістю повторного складання заліку	FX
0-34 (незадовільний рівень)	2 (незадовільний з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	Не зараховано – обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

VI. Навчально-методична карта дисципліни

Всього -90 год., лекції -24 год., семінарські -13 год., лабораторні – 12 год., самост. роб. -41 год.

Тижні	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Модулі	I модуль						II модуль				
Лекції	4	4	2	6			4		4		
Дати	08.02.21	15.02.21	01.03.21	15.03.21	22.03.21		05.04.21		12.04.21		
Теоритичні розділи	Технологія тренінгу						Самопізнання та ефективне професійне пізнання іншого у тренінгу				
Теми лекцій	Тренінг та його атрибути	Тренер у тренінгу.	Процес формування та розвитку групи.	Активні (іноваційні) методи навчання у тренінгу		Тренінг – інструмент особистісного зростання особистості		Роль самопізнання, самоаналізу і пізнання іншого у тренінгу			
Семінарські заняття	2	2	2	4			3				
Дати	22.02.21	22.02.21	22.03.21	29.03.21			19.04.21				
Теми	Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу	Тренінгові групи і соціально-психологічний тренінг	Тренінг комунікативних умінь	Тренінг особистісного росту		Самопізнання, самоаналіз та саморозвиток у тренінгу					
Лабораторні заняття							12				
Дати							26.04.21	17.05.21	24.05.21		
Теми							Мій тренінг на тему...				
Самостійна робота	Підготовка доповідей, повідомлень, есе. Розробка і підготовка до проведення 1 заняття власної тренінгової програми. Підготовка до модульних контролей. Підготовка до заліку.										
Поточний контроль	Усне опитування на семінарських заняттях. Аналіз доповідей, повідомлень, есе. Оцінювання презентації і проведення 1 заняття власної програми тренінгу. Тестові завдання модульних контролей.										
Підсумковий контроль	Залік										

VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Базова

1. Активні методи в роботі практичного психолога : Навчальний посібник / Мін. освіти України. УДПУ ім. М.П.Драгоманова ; Укл. Л.В. Долинська, М.В. Левченко, Н.В. Чепелева, Л.І. Уманець; Відп. ред. М.В.Левченко. – Київ, 1994.
2. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989.
3. Аннекен Г., Эгельмайер Л., Кесслер Е. Тренинг уверенности и контакта в группе: Руководство для тренеров и психотерапевтов. – Ростов н/Д., 1992.
4. Вайс Керол Г. Оцінювання: Методи дослідження програм та політики / Пер. з англ. Р. Ткачука та М. Корчинської; наук. ред. пер. О. Кілієвич. – К.: Основи, 2000.
5. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб, 2002.
6. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
7. Головаха Е.И. Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – К, 1989.
8. Дубініна К. В. Інтерактивні методи навчання у професійній підготовці практичного психолога // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – № 38 (62). – С. 223 – 231.
9. Джонсон Д. Тренинг саморозкриття // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №7. – С 52 – 64.
10. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985.
11. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструмент действия. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002.
12. Кон И.С. Открытие «Я». – М.,1978.
13. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Психологический тренинг «Познай себя и другого» (в досье ведущим тренинги). Выпуск 2. – СПб.,1995.
14. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Тренинг как объект психологического анализа (в досье ведущему тренинг). Выпуск 1. – СПб.,1996.
15. Павлова Л.Г. Спор, дискуссия, полемика. – М, 1990.
16. Софій Н.З., Кузьменко В.У. Про сто і один метод активного навчання. – К.: Крок за кроком, 2003.
17. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз /За заг.ред. С.Максименко – К.: Главник, 2005.
18. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / Пер с нем. – М.: Генезис, 2003.
19. Цзен Н.В. Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.,1998.
20. Ягнюк К.В. Анатомия терапевтического воздействия: типология техник // Журнал практического психолога – 2001. - № 5 – 6. – С. 135 – 159.

Допоміжна

1. Альберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Разрази! / Пер.с англ. – СПб.: “Академический проспект”, 1998.
2. Битянова Н.Р. Психология личностного роста: Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. – М., 1995.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб, 1996.
4. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования – СПб.: Питер, 2002.
5. Буйкос Т.М. Личностное развитие в условиях работы самопонимания, опосредствованной символами // Вопросы психологии. – 2000. - №1. –С. 96 – 108.
6. Винославська О.В. Малигіна М.П. Людські стосунки: Навч. посібник. – К., 2001.
7. Гірник А.М. Шпалерчук І.Н. Тренинг комунікативних умінь: Методичні матеріали // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. - №1, 2. – С. 21 – 24, С. 11 – 16.
8. Годфруа Ж. Я, другие и “ иные “ / Годфруа Ж. Что такое психология. Т.2 – М., 1992.
9. Как построить своё « я » / Под ред. В.П. Зинченко. – М., 1991.
10. Милютин Е.С. Психолог-тренер // газета “Психолог” №14 (14), 2002. –С. 21-26.
11. Михеева С.А. Тренинг личностного роста как элемент досугового вечера для молодежи. – 1999.
12. Мороз Л.І Психологічний тренінг: до питання валідності та надійності психотехнічних вправ // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - №8. – С. 68 – 71.
13. Навчання дорослих. Тренинг для тренерів. Всеукраїнський фонд “Крок за кроком”, К., 2001.

14. Натаров В.И. Методические рекомендации по ведению групп социально – психологического тренинга как активного метода обучения // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1997. - № 3, 4 – С. 3 – 14, 3 – 16.
15. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.:ТЦ Сфера, 2004.
16. Пов'якель Н.І Професійна рефлексія психолога – практика // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. - №6 – 7. – С. 3 – 6.
17. Приходько Ю.О. Ставлення людини як проєкція її особистісного розвитку // Психологія: Збірник наук праць: Вип. 1. – К., 1998. – С. 64 – 68.
18. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., допол. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
19. Рудестам Н. Групповая психотерапия / Пер. с англ. – М.,1990.
20. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання [Текст] : навчально- методичний посібник для студентів / Ю. О. Святенко. - К. : СЛОВО, 2017. - 107, [5] с.
21. Смирнов М.В. Продуктивная метафора в тренинге // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы . – 1996. - №1. – С. 15 – 23.
22. Стаут С. Управленческий тренинг. – СПб.: Питер, 2002.
23. Столяренко Л.Д. “ Я “ и « другие ».Формы контакта и влияния // Столяренко Л. Д. Основы психологии : Учеб. пособие для вузов. – Ростов – на – Дону, 1997. – С. 252 – 262.
24. Стюарт Дж. Тренинг организационных изменений. СПб.: Питер, 2001.
25. Сушков И.Р. Психология взаимоотношений. – М., 1999.
26. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации) /Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001.
27. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. [текст]: навч. посіб. / В.М. Федорчук –К.: «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
28. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений / Пер с нем. – М.: Генезис, 2003.
29. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб, 2003.

Інформаційні ресурси

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга [Электронный ресурс] / И.В. Вачков. – М: Издательство "Ось-89", 1999. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/vachk01/>
2. Технология создания тренинга [Электронный ресурс] Егор Булыгин – Режим доступа: <http://www.youtube.com/watch?v=5TD3scKMmNE>
3. Методика проведения тренінгів [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.c2n.info/registration/sections/page.php?page_id=29024&categ_id=11363
4. Гончарук Н.М. Методика проведення соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2010_7/140-159.pdf

VIII. Доповнення та зміни, внесені до робочої програми в 20__/20__ н.р.¹

¹ Доповнення та зміни до робочої програми додаються на окремому аркуші, затверджуються на засіданні кафедри на початку навчального року.