

Силабус курсу

Тренінг особистісного зростання

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Рік навчання: II, Семестр: IV

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

ППП

к.е.н., доцент Костишин Наталія Степанівна

Контактна інформація n.kostyshyn79@ukr.net, 0977558422

Опис дисципліни

Дисципліна „Тренінг особистісного зростання” спрямована на формування у студентів теоретичних знань та вироблення практичних навичок щодо обґрунтування використання психологічних основ зростання особистості. Метою вивчення дисципліни є знайомство студентів з основними теоріями та моделями особистісного зростання суб'єкта, розкриття специфіки формування програми тренінгу особистісного розвитку, ознайомлення зі специфікою групової динаміки, з методами роботи і вправами в тренінгових програмах цього виду.

Структура курсу

Години (лек./сем.)	Тема	Результативавчання	Завдання
4/2	1. Теоретичні і методичні основи проведення тренінгів особистісного зростання	Опанувати поняття особистості і особистісного розвитку, яке міститься у вітчизняній і зарубіжній психології. Зрозуміти себе і свою особистісну історію (психоаналітичний напрям), підвищення усвідомленості (гештальт-підхід), приріст суб'єктності (вітчизняна психологія) та ін. Зрозуміти психологічну зрілість з різних психологічних позицій. Розучити психологію рефлексії та її основні психологічні моделі.	Питання, ділові ситуації
2/1	2. Моделі особистісного розвитку. Етика і етикет тренера.	Зрозуміти опис «Я» з позицій різних теоретичних концепцій: контекст особистісних якостей, контекст соціальних ролей, контекст конфліктних особистісних сенсів, контекст діяльності особистості та ін. Розглянути підходи до проблеми співвідношення між собою різних мов опису «Я»: багатовимірність «Я», множинність «Я» та ін. Засвоїти етичні норми спілкування в тренінгу особистісного зростання та правила та норми. Пізнати вимоги до підготовки	Питання, кейси

		ведучого тренінгу особистісного зростання, функції і ролі тренера. Дослідити типи порушень і помилок у роботі ведучого.	
2/1	3. Спеціальні особистісні якості учасників тренінгу	Оволодіти поняттями емпатія і рефлексія як механізми особистісного розвитку. Вивчити техніку емпатійного і нерефлексивного слухання; техніку рефлексивного слухання (відображення, перефразовування, резюмування, прояснення). Дослідити поняття асертивності, модель асертивного прийняття критики. Зрозуміти особливості відкритості та щирості спілкування, конструктивного критичного висловлювання. Розглянути види неконструктивної критики	Питання, ситуативні завдання, тести
4/2	4. Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників	Опанувати поняття групової динаміки, психотерапевтичної динаміки групи як розгортання процесу особистісної і професійної самосвідомості й самовираження. Пізнати саморозкриття, зворотний зв'язок і рефлексія як основні механізми групової динаміки; деякі особливості зворотного зв'язку в тренінгу особистісного розвитку. Дослідити можливості відповідального самовираження і відповідальної відвертості. Вивчити класифікацію форм зворотного зв'язку; опір змінам, відмові від звичних стереотипів самосвідомості і самовираження; форми опору. Прослідкувати механізми опору з позиції різних психологічних концепцій	Питання, кейси
4/2	5. Психодіагностика рівня розвитку особистості та психологічний аналіз життєвого шляху і методика побудови особистих планів	Ознайомитися з технікою самопізнання і освоєння окремих методик діагностики особистісних і професійно значимих якостей педагога, психолога, соціального працівника. Прояснити Я-концепції і виявлення рівня її сформованості. Уміти прояснити власні потреби і життєві цілі. Розвивати впевненість в досяжності поставлених цілей	Реферат, ситуативні завдання
4/2	6. Прояснення ціннісно-мотиваційної сфери і її розвиток	Пізнати соціальні цінності, їх регулятивні ролі. Вивчити класифікацію соціальних цінностей; діагностику та корекцію соціальних цінностей; індивідуальні та групові життєві цінності.	Презентація, задачі, тести
4/2	7. Розвиток впевненості в собі і корекція агресивних манер поведінки	Розвивати уміння діяти адекватно і ефективно у різних психічних станах. Розвивати уміння виявляти сильні сторони своєї особистості. Формувати позитивні самооцінки і готовності нести відповідальність за свої вчинки	ситуативні завдання, тести

2/1	8. Розвиток творчого потенціалу особистості	Навчитися виявляти творчий потенціал особистості. Дослідити особистісні характеристики, необхідні та важливі для творчої роботи. Опанувати мислення в творчій діяльності; регуляцію творчого самопочуття; прийоми подолання сумнівів та формування впевненості в своїх можливостях.	Питання, кейси, тести
2/1	9. Методи подолання життєвих криз і розвиток емоційної стійкості	Оволодіти поняттям життєвої кризи та складної ситуації. Розвивати уміння долати труднощі у різних складних ситуаціях; способи подолання внутрішніх конфліктів; прийоми психотерапії, що сприяють подоланню життєвих криз	ситуативні завдання, тести

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Гавриловська К. П. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання. Наука і освіта. 2019. № 5. С. 121-125.
2. Колісник О.П. Духовний саморозвиток особистості. 2020. 1(15). С.62-77.
3. Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів. Зб.наукових праць «Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика. 2021. № 1. С.272-279.
4. Максименко С.Д. Поняття особистості в психології. Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 7. С.1-6.
5. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: навч.-методичний посібник. Львів: Копманія «Манускрипт», 2019. 392с.
6. Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів: методичні рекомендації / Баніт О. В., Коваленко О. Г. Київ: ПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. 104 с.
7. Мороз І.Л. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей: Електронний ресурс. URL: <https://vuzbil.com/content/view>
8. Оксентюк Б. Особистісне зростання як основа для побудови тренінгів, 2022. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/39787/2/ICBuTS_2022_Oksentyuk_B-Personal_growth_as_a_basis_89-91.pdf
9. Радіонова М.С. Тренінг особистісного зростання як технологія розвитку гармонійної особистості здобувача вищої освіти, 2022. URL: <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2019/05/25.04.2019new.pdf#page=135>
10. Рамендік Д. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посібник. Електронний ресурс. URL: <http://rua.pp.ua/trening>
11. Теоретичні основи психологічного тренінгу: метод. рекомендації / М. Е. Білова. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с
12. Тренінг особистісного зростання. Електронний ресурс. URL: <https://ukrloves.ru/psihologija/21744-trening-osobistisnogo-zrostannja>

Додаткові

13. Царькова О. Психічне здоров'я особистості: соціальний аспект. Психологія. 2020. № 9. С. 205-210
14. Шафранський В.В. Предиктори розвитку творчих спроможностей майбутніх фахівців. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків. 2021. Вип. 64. С. 147-157
15. Fadilah R.O. (2022). Intentional Growth Training (IGT) untuk meningkatkan Personal Growth Initiative pada Emerging adult yang mengalami Future Anxiety URL: <https://etheses.uinsgd.ac.id/64776/>
16. Meijer AW, Woerkom M van, Chasiotis A. (2022). The Effect of an Ideal Strengths Intervention on Personal Growth Initiative Mediated by Hope. URL: <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=161714>

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни „Тренінг особистісного зростання” використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, стандартизовані тести; залікове модульне тестування та опитування; наскрізні проекти; реферати, есе; розрахункові та розрахунково-графічні роботи; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; інші види індивідуальних та групових завдань.

– Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

– Політика щодо академічної доброчесності: Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

– Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов’язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об’єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни „Тренінг особистісного зростання” визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40 %	40 %	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Тренінг	Самостійна робота
Оцінюється як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час практичних занять (теми 1-9)	Підсумкова модульна контрольна робота проводиться по 1-9 темах в аудиторії або в системі дистанційного навчання Moodle. Теоретичні питання (2 питання по макс 25 балів) Тестові завдання (5 тестів по 5 бали за тест) – макс. 25 балів Ситуативна задача 1 – макс. 25 балів	Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час тренінгу	Оцінюється рівень виконання індивідуального самостійного завдання як цілісного наскрізного проекту

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90 – 100	відмінно	A (відмінно)
85 – 89	добре	B (дуже добре)
75 – 84		C (добре)
65 – 74		D (задовільно)
60 – 64	незадовільно	E (достатньо)
35 – 59		FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1 – 34		F (незадовільно з обов’язковим повторним курсом)