

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки та психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор Міжнародного гуманітарного
університету д.ю.н., професор

Костянтин ГРОМОВЕНКО

«30» серпня 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

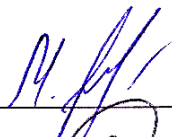
Галузь знань	<u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>
Спеціальність	<u>053 Психологія</u>
Назва освітньої програми	<u>Психологія</u>
Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський) рівень</u>

Одеса – 2024 рік

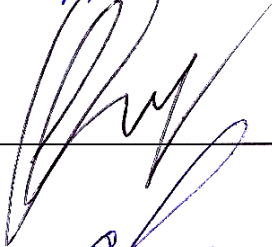
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології
протокол № 1 від 29 серпня 2024 року.

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
Викладач кафедри педагогіки та психології Пастернацький Артем В'ячеславович	067-557-60-78	evgart85@ukr.net

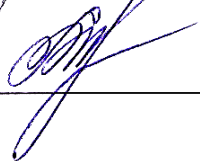
Завідувач кафедри педагогіки та психології к.п.н., доцент

_____
Наталя МЕЛЕНЧУК

Гарант освітньої програми
д.п.н., професор

_____
Світлана ЄРМАКОВА

Узгоджено
Начальник навчального відділу

_____
Лариса РАЙЧЕВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120	Галузь – 05 «Соціальні та поведінкові науки» Спеціальність – 053 «Психологія»	вибіркова	
		Рік підготовки:	
		2-й	
		Семестр	
		4-й	4-й
		Лекції	
Мова навчання – українська	Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень	14 год.	6 год
		Практичні, семінарські	
		28 год.	6
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота та індивідуальні завдання	
		78 год.	108 год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» є розвиток і вдосконалення особистісних якостей майбутнього психолога, необхідних для ефективної професійної діяльності, зокрема самосвідомості, емпатії, рефлексії, комунікативних умінь, емоційної стійкості, внутрішньої зібраності, відповідальності та здатності до саморозвитку.

Мета курсу - знайомство здобувачів 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.

Передумовами для вивчення дисципліни є засвоєння дисциплін: «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Соціальна психологія».

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

У процесі реалізації програми дисципліни «Тренінг особистісного зростання» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Навчальна дисципліна «Тренінг особистісного зростання» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПРН), передбачених освітньою програмою:

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

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;
- 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;

володіти:

- методами самоаналізу та саморефлексії як засобами особистісного зростання;
- техніками тренінгової роботи (вербальні, невербальні, тілесноорієнтовані, арт-техніки тощо);
- прийомами побудови ефективної комунікації в тренінговій групі;
- стратегіями створення безпечного психологічного простору в тренінгових програмах;
- алгоритмами розробки та реалізації програм психологічного тренінгу;
- підходами до інтерпретації групової динаміки та індивідуального прогресу учасників;

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Загальні характеристики психологічного тренінгу.

Поняття психологічного тренінгу, його мета та завдання. Основні підходи до класифікації тренінгів. Історія виникнення та етапи становлення психологічного тренінгу як методу впливу на особистість. Психологічні, педагогічні, соціальні аспекти тренінгової роботи. Порівняльна характеристика тренінгу, лекції та практичного заняття. Принципи організації ефективного тренінгу. Особливості взаємодії тренера та учасників. Структура тренінгового заняття. Типи учасників тренінгу, динаміка включення у роботу. Вплив тренінгу на емоційний стан, самоусвідомлення, саморегуляцію та поведінкові реакції учасників.

Тема 2. Характеристика основних тренінгових методів і форм. Роль ведучого в організації психологічного тренінгу.

Основні методи, що використовуються в психологічному тренінгу: рольові ігри, групове обговорення, мозковий штурм, моделювання, психотехніки, арт-методи. Поняття тренінгової форми роботи та її відмінності від інших форм навчання. Види організації взаємодії в групі: робота в парах, міні-групах, загальна дискусія. Характеристика активних форм включення учасників у процес. Роль ведучого (тренера) у тренінгу: професійні та особистісні якості, стилі ведення тренінгу. Позиція тренера: фасилітатор, модератор, експерт. Етапи організації та ведення тренінгу з урахуванням динаміки групового процесу. Методи створення безпечної і підтримувальної атмосфери в тренінговій групі. Етичні вимоги до ведучого тренінгу.

Тема 3. Особистість на шляху до особистісного зростання.

Поняття особистісного зростання: психологічні підходи до його розуміння (гуманістична, екзистенційна, позитивна психологія). Самоактуалізація, самореалізація, самовизначення — як ключові механізми особистісного розвитку. Структура та етапи особистісного зростання. Фактори, що сприяють або гальмують особистісне зростання: внутрішні ресурси особистості, вплив соціального оточення, наявність життєвих цілей і смислів. Психологічні кризи як умова трансформації особистості. Зв'язок між самоусвідомленням, рефлексією та внутрішньою мотивацією до змін. Роль психологічного тренінгу у стимулюванні процесів зростання. Моделі позитивного розвитку особистості.

Тема 4. Організаційно-практичні аспекти та процес.

Основи організації групового психологічного тренінгу: підбір учасників, встановлення правил взаємодії, створення безпечного простору. Формати проведення: інтенсиви, цикли, міні-групи. Просторово-часові параметри: тривалість занять, перерви, кількість учасників. Структура тренінгового заняття: вступ, основна частина, завершення. Етапи динаміки тренінгової групи: формування, конфлікт, нормування, продуктивність, завершення. Роль ведучого на кожному етапі тренінгу. Підготовка тренера до проведення групової роботи: технічні, змістовні, психологічні аспекти. Особливості ведення документації та фіксації динаміки учасників. Методи збереження конфіденційності та підтримки етичних стандартів.

Тема 5. Формування тренерських компетентностей: від досвіду до майстерності.

Поняття тренерських компетентностей у психологічному тренінгу. Класифікація ключових компетентностей: комунікативні, фасилітаційні, організаційні, емоційно-регулятивні. Особистісні

Тема 6. Ігри та психотехніки у тренінгу особистісного зростання.

Поняття психотехніки: цілі, види, застосування в тренінговій практиці. Типи ігор у психологічному тренінгу: діагностичні, розвивальні, релаксаційні, комунікативні, інтеграційні. Ігрові методи як інструменти формування навичок самоусвідомлення та саморегуляції. Психологічний ефект ігрових технік: емоційне розвантаження, розвиток емпатії, формування групової єдності. Алгоритм підбору та проведення психотехнік у групі. Аналіз прикладів ефективних ігор та психотехнік у тренінгах особистісного зростання. Критерії вибору вправ з урахуванням цілей тренінгу та особливостей аудиторії. Принципи безпеки під час використання інтенсивних психотехнік. Рефлексія як етап завершення ігрових вправ.

Тема 7. Програма «тренінгу особистісного зростання».

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

[illegible]

5. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Загальні характеристики психологічного тренінгу. 1. Поняття психологічного тренінгу та його місце в системі практичної психології. 2. Відмінності психологічного тренінгу від інших форм групової роботи. 3. Класифікація тренінгів: соціально-психологічні, особистісного зростання, професійні тощо. 4. Мета, завдання та основні принципи проведення тренінгу особистісного зростання. 5. Структура тренінгового заняття: вступна частина, основний блок, завершення та рефлексія. 6. Умови ефективного функціонування тренінгової групи. 7. Роль тренера: функції, компетентності, особистісні якості.	4	-
2	Тема 2. Характеристика основних тренінгових методів і форм. Роль ведучого в організації психологічного тренінгу. 1. Основні методи, що використовуються в психологічному тренінгу: дискусія, рольова гра, мозковий штурм, психодрама, арт-техніки тощо. 2. Порівняльна характеристика методів за критеріями активності, емоційної залученості, ефективності для особистісного зростання. 3. Форми тренінгової роботи: індивідуальні, парні, мікрогрупові, групові. 4. Умови ефективного використання різних форм тренінгової взаємодії. 5. Особливості структурування тренінгових вправ. 6. Професійна роль тренера в тренінгу особистісного зростання: фасилітатор, наставник, організатор. 7. Особистісні якості та професійні компетентності ефективного ведучого. Типові помилки ведучого і шляхи їх подолання.	4	1
3	Тема 3. Особистість на шляху до особистісного зростання. 1. Поняття «особистісне зростання», «самореалізація», «саморозвиток»: теоретичні підходи. 2. Етапи особистісного зростання: усвідомлення, мотивація, дія, саморефлексія. 3. Психологічні умови й чинники, що сприяють особистісному зростанню. 4. Перешкоди особистісного зростання: внутрішні (страхи, установки) та зовнішні (соціальні умови, середовище). 5. Внутрішні ресурси особистості, що забезпечують її розвиток (мотивація, самооцінка, емоційна регуляція). 6. Зріла особистість: характеристики, прояви в поведінці та міжособистісних стосунках. 7. Значення тренінгу для підтримки особистісної трансформації. 8. Психологічні механізми самопізнання і самоприйняття як основа розвитку особистості.	4	1
4	Тема 4. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу. 1. Основні етапи організації групового тренінгу: підготовка, проведення, завершення. 2. Підбір учасників: критерії, вікові обмеження, мотивація. 3. Формати проведення тренінгу: тривалість, простір, кількість учасників.	4	1

	4. Встановлення правил взаємодії в групі: конфіденційність, безпека, активна участь. 5. Структура тренінгового заняття: вступ, основна частина, рефлексія, завершення. 6. Матеріально-технічне забезпечення: приміщення, реквізит, технічні ресурси. 7. Психологічна атмосфера як фактор успішності групової роботи. 8. Аналіз типових труднощів у процесі тренінгу та шляхи їх подолання. 9. Особливості динаміки тренінгової групи на різних етапах роботи.		
5	Тема 5. Формування тренерських компетентностей: від досвіду до майстерності. 1. Основні професійні та особистісні якості тренера. 2. Групи тренерських компетентностей: комунікативні, фасилітаційні, емоційно-етичні, організаційні. 3. Етапи професійного становлення ведучого тренінгу. 4. Способи розвитку самосвідомості та рефлексивних умінь у тренера. 5. Особливості фасилітації групових процесів. 6. Значення досвіду і навчання в удосконаленні тренерської діяльності. 7. Формування особистісного стилю ведення тренінгу. 8. Типові труднощі ведучого на початкових етапах і шляхи їх подолання. 9. Критерії ефективності тренерської роботи.	4	1
6	Тема 6. Ігри та психотехніки у тренінгу особистісного зростання. 1. Поняття психотехніки: цілі, види, застосування в тренінговій практиці. 2. Типи ігор у психологічному тренінгу: діагностичні, розвивальні, релаксаційні, комунікативні, інтеграційні. 3. Ігрові методи як інструменти формування навичок самоусвідомлення та саморегуляції. 4. Психологічний ефект ігрових технік: емоційне розвантаження, розвиток емпатії, формування групової єдності. 5. Алгоритм підбору та проведення психотехнік у групі. 6. Аналіз прикладів ефективних ігор та психотехнік у тренінгах особистісного зростання. 7. Критерії вибору вправ з урахуванням цілей тренінгу та особливостей аудиторії. 8. Принципи безпеки під час використання інтенсивних психотехнік. 9. Рефлексія як етап завершення ігрових вправ.	4	1
7	Тема 7. Програма «тренінгу особистісного зростання». 1. Поняття та основні цілі програми тренінгу особистісного зростання. 2. Основні етапи програми тренінгу особистісного зростання 3. Особливості визначення цільової аудиторії для програми тренінгу особистісного зростання. 4. Методи та техніки для програми тренінгу, орієнтовуючись на цілі та потреби учасників. 5. Методи рефлексії для досягнення максимального ефекту. 6. Приклади успішних тренінгів особистісного зростання. 7. Оцінювання успішності програми тренінгу після її проведення. 8. Критерії безпеки при проведенні інтенсивних тренінгів особистісного зростання.	4	1
	Всього	28	6

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувачів вищої освіти щодо вивчення дисципліни «Тренінг особистісного зростання» 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, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Загальні характеристики психологічного тренінгу. 1. Опрацюйте рекомендовану літературу з теми «<i>Психологічний тренінг</i>». Зверніть увагу на такі аспекти: • поняття психологічного тренінгу; • структура тренінгу; • основні принципи проведення; • роль тренера. 2. Написання есе на тему: «<i>Яким я бачу ефективний психологічний тренінг</i>». У тексті відобразіть власне розуміння мети, ключових умов і особливостей тренінгового процесу. 3. Створіть таблицю, у якій порівняйте психологічний тренінг, лекцію та практичне заняття за такими критеріями: • форма організації роботи; • активність учасників; • цілі; • методи; • роль ведучого/викладача. Підготувати міні-презентацію (5–7 слайдів) на тему: «<i>Основні характеристики психологічного тренінгу</i>». Обов'язково включіть визначення, завдання, етапи тренінгу та приклади тренінгових вправ.	10	15
2	Тема 2. Характеристика основних тренінгових методів і форм. Роль ведучого в організації психологічного тренінгу. 1. Опрацюйте щонайменше 2 джерела, що описують тренінгові методи (наприклад, рольові ігри, мозковий штурм, арт-техніки, групове обговорення тощо). Складіть короткий огляд (1–2 сторінки), у якому порівняйте: • мету кожного методу; • особливості застосування; • переваги та обмеження. 1. Написання есе на тему: «<i>Якою має бути роль тренера у проведенні ефективного тренінгу</i>». У тексті відобразіть своє бачення професійних і особистісних якостей ведучого, його впливу на динаміку групи та результативність тренінгу. 2. Створіть таблицю, в якій:	10	14

	- перша колонка – назва форми/методу (наприклад, індивідуальна вправа, робота в парах, міні-групи, рольові ігри тощо); - друга – короткий опис; - третя – умови ефективного використання. 3. Ситуаційне завдання. Уявіть, що ви – ведучий психологічного тренінгу для молоді на тему розвитку комунікативних навичок. - Які методи ви оберете для досягнення цілей? Які риси та дії ведучого будуть важливими для створення безпечної атмосфери? Дайте розгорнуту відповідь (1-1,5 сторінки).											
3	Тема 3. Особистість на шляху до особистісного зростання. 1. Опрацюйте наукові джерела, присвячені поняттям <i>«особистісне зростання»</i>, <i>«самореалізація»</i>, <i>«саморозвиток»</i>. Підготуйте короткий огляд (1-2 сторінки), у якому висвітліть: - як різні автори визначають особистісне зростання; - які умови сприяють цьому процесу; - які чинники можуть його гальмувати. 2. Складіть схему на тему: <i>«Етапи особистісного зростання людини»</i>. У схемі відобразіть: - ключові фази процесу (усвідомлення, мотивація, дія, саморефлексія тощо); - можливі ресурси (внутрішні та зовнішні); - типові труднощі. 3. Напишіть короткий текст (до 1 сторінки), в якому дайте відповідь на запитання: <i>Що для мене означає бути зрілою особистістю?</i> <i>Які внутрішні зміни я прагну реалізувати найближчим часом?</i> 4. Аналіз біографії або прикладу особистісного зростання. Оберіть відому особистість (або героя літературного/публіцистичного твору), яка пройшла шлях особистісних трансформацій. Опишіть коротко її історію (до 1,5 сторінки), звертаючи увагу на: - рушійні сили зростання; - труднощі, з якими вона стикалася; - досягнуті результати. Підготувати міні-презентацію (5–7 слайдів) на тему: <i>«Особистісне зростання як процес: психологічні аспекти та умови»</i>. Слайди можуть містити визначення, ключові фактори зростання, цитати з психологічних джерел, приклади.	10	14									
4	Тема 4. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу. 1. Складіть таблицю на тему: <i>«Організаційні компоненти групового тренінгу»</i> <table><tr><th>№</th><th>Компонент</th><th>Зміст / особливості</th></tr><tr><td>1</td><td>Підбір учасників</td><td>Критерії відбору, вікові обмеження, мотивація</td></tr><tr><td>2</td><td>Формат проведення</td><td>Тривалість, кількість учасників, простір</td></tr></table>	№	Компонент	Зміст / особливості	1	Підбір учасників	Критерії відбору, вікові обмеження, мотивація	2	Формат проведення	Тривалість, кількість учасників, простір	12	16
№	Компонент	Зміст / особливості										
1	Підбір учасників	Критерії відбору, вікові обмеження, мотивація										
2	Формат проведення	Тривалість, кількість учасників, простір										

	<table> <tr> <td>3</td> <td>Правила взаємодії</td> <td>Конфіденційність, повага, активна участь</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Етапи тренінгу</td> <td>Вступ, основна частина, завершення</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Матеріально-технічне забезпечення</td> <td></td> </tr> </table>	3	Правила взаємодії	Конфіденційність, повага, активна участь	4	Етапи тренінгу	Вступ, основна частина, завершення	5	Матеріально-технічне забезпечення			
3	Правила взаємодії	Конфіденційність, повага, активна участь										
4	Етапи тренінгу	Вступ, основна частина, завершення										
5	Матеріально-технічне забезпечення											
	2. Написати есе на тему «<i>Чинники, які впливають на успішне проведення групового тренінгу</i>» (1–1,5 сторінки). Включіть міркування про простір, час, особливості учасників, роль ведучого, динаміку групи тощо. 3. Прочитайте опис умовної ситуації: <i>На тренінгу учасники не проявляють активності, між деякими з них зростає напруження, ведучий почувається невпевнено.</i> Дайте письмову відповідь (до 1 сторінки): • які причини могли спричинити таку ситуацію? • як можна її виправити? • що слід врахувати в майбутньому?											
5	Тема 5. Формування тренерських компетентностей: від досвіду до майстерності. 1. Опрацюйте матеріали, присвячені професійним і особистісним компетентностям тренера. Підготуйте аналітичний огляд (2–3 сторінки), у якому відобразіть: • основні групи тренерських компетентностей (комунікативні, фасилітаційні, емоційно-етичні, організаційні тощо); • етапи становлення професіонала у сфері тренінгової роботи; • значення досвіду, самоаналізу, навчання. 2. Розробіть фрагмент тренінгового заняття (30 хвилин), у якому ви б могли проявити свої тренерські вміння. Вкажіть: • тему та мету; • цільову аудиторію; • короткий опис методів, які будете використовувати; • елементи зворотного зв'язку або рефлексії.	12	16									
6	Тема 6. Ігри та психотехніки у тренінгу особистісного зростання. 1. Підготуйте оглядовий конспект (1-2 сторінки), у якому висвітліть: • що таке психотехніка і як вона застосовується в тренінгу; • роль ігор у розвитку особистості; • типи ігор (діагностичні, розвивальні, релаксаційні, комунікативні тощо). 2. Напишіть тематичне есе (1–1,5 сторінки) «<i>Трансформаційний потенціал психотренінгової гри</i>» Опишіть, як гра може впливати на самоусвідомлення, зміцнення впевненості, емоційну відкритість, подолання бар'єрів. 3. Знайдіть 3–5 прикладів ігор або психотехнік, що можуть бути використані в тренінгу особистісного зростання. Для кожного прикладу вкажіть: • назву; • мету; • опис процедури проведення; • необхідні матеріали (якщо є); • очікуваний ефект для учасників.	12	16									

	Тема 7. Програма «тренінгу особистісного зростання». 1. Знайдіть та опрацюйте 1-2 приклади програм тренінгів особистісного зростання (у друкованих джерелах або відкритих інтернет-ресурсах). Складіть короткий огляд (1-2 сторінки), де зазначте: • мету та завдання програми; • цільову аудиторію; • основні теми чи модулі; • використовувані методи. 2. Творче завдання: розробка авторської програми тренінгу Створіть структуру програми тренінгу особистісного зростання (на 2–3 заняття або 6–8 годин). Програма має включати: • Назву програми • Мету та цілі • Цільову аудиторію • Орієнтовну тривалість • Основні теми або модулі • Приклади тренінгових вправ (по 1–2 на кожен блок) • Методи рефлексії та зворотного зв'язку Написати есе (1-1,5 сторінки) на тему: <i>«Чому тренінг особистісного зростання є актуальним у сучасному суспільстві»</i>. Розкрийте значення таких тренінгів для розвитку самооцінки, емоційного інтелекту, комунікативних навичок, ціннісних орієнтацій тощо.	12	17
	Всього	78	108

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Види контролю	Складові оцінювання	
	Для іспиту	Для заліку
поточний контроль , який здійснюється у ході проведення практичних (лабораторних) занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо.	50%	100%
підсумковий контроль	50%	

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, есе, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, залік, іспит
--	---

Питання до заліку

1. Поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання», «соціально-психологічний тренінг»
2. Класифікація психологічних тренінгів
3. Специфічні риси і парадигми тренінгу
4. Переваги групової форми роботи
5. Основні аспекти групового процесу
6. Стадії розвитку групи
7. Основні психотерапевтичні чинники групової роботи
8. Оцінка ефективності тренінгу
9. Секрети успішного тренера
10. Вимоги до особистості ведучого тренінгу

11. Які методи допомагають у формуванні довіри в групі
12. Основні функції і ролі ведучого тренінгу
13. Відмінності тренінгу особистісного зростання від інших форм психологічного розвитку.
14. Як сучасні технології можуть бути використані в тренінгах
15. Поняття «особистість» та «Я - концепція»
16. Психологічна структура особистісного зростання
17. Значущість тренінгу особистісного зростання
18. Вимоги до комплектування групи
19. Обладнання приміщення для тренінгу
20. Просторова і тимчасова організація тренінгів
21. Традиційна схема (структура) тренінгового заняття
22. Участь ведучого в особистісно значущому тренінгу
23. Створення тренінгових технік
24. Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості
25. Методика тренінгу особистісного зростання
26. Значення психотехнік в тренінговій практиці
27. Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню
28. Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження
29. Глибокий аналіз особистості кожного учасника тренінгу
30. Закріплення навичок і умінь особистісного зростання

8. ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРДВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ У МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ
(поточний контроль, підсумковий контроль, загальний результат оцінювання)

ЕКЗАМЕН

<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	30
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	10

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

Разом балів за поточний контроль	50
Підсумковий контроль екзамен	50
Загальний результат оцінювання	100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **іспит** (максимум 50 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 30 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведення балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 6;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведення зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 10- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведення балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗА ІСПИТ

(максимум 50 балів)

Рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів - студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- від 30 до 40 балів - студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;
- 20 - 30 балів - студент 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.
- 10 - 20 балів - володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- 0 - 10 балів - володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

ЗАЛІК

Поточний контроль			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	60
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ² , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	20
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	20
Разом балів за поточний контроль			100
Загальний результат оцінювання			100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **залік** (максимум 100 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 60 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переводу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 12;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 20 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переводу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 20- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переводу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень

² Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;

- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

9. КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент 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. Студент 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. Студент 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. Студент 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. Студент 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. Студент 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. Студент не володіє навчальним матеріалом.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

100- бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	Fx	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F		

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Дідик Н.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець - Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
3. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
4. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник / М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін.; за заг. ред. професора М. В. Афанасьєва. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
5. Хлівна О., Хлівний Я. Тренінг як засіб динамічного навчання та розвитку особистості. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (10-14 травня 2021 року) / за заг. ред. Я.О.Гошовського, О.В.Лазорко, Т.І.Дучимінської, А.В.Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. 132 с.
6. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання.: навч. Посібн. / В. М. Федорчук Київ: Центр учбової літератури. 2017. 250 с.

Допоміжна

1. Активні форми взаємодії викладача і студентів у навчально-виховному процесі вищої школи: організаційно-методичні аспекти: навчально-методичний посібник для викладачів і наставників академічних груп / О. О.Дем'яненко. Біла Церква, 2019. 35 с.
2. Євтух М.Б. Педагогічна психологія: Підручник / М.Б. Євтух, Е.В. Лузік, Н.В. Ладогубець, Т.В. Ільїна. Київ: в-во Кондор, 2019. 420 с.
3. Єгорова Т. Д. Ефективна комунікація: публічний виступ: навч. посіб. Київ: НАДУ, 2018. 164 с.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Теоретичні основи психологічного тренінгу: метод. рекомендації / М. Е. Білова. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
6. Хейден Дж. Міф про мотивацію. Як налаштуватися на перемогу. Перекл. Асташов О. Київ: Наш Формат, 2019. 192 с.

7. Шафранський В.В. Предиктори розвитку творчих спроможностей майбутніх фахівців. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків. 2021. Вип. 64. С. 147-157.
8. Шафранський В.В., Колісник М.І. Тренінг розвитку невербальної креативності. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків. 2022. Вип. 66. С. 376-388.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. URL: https://mgu.edu.ua/science_library
2. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua>
3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
4. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>