

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра психології та педагогіки



СИЛАБУС

Навчальна дисципліна **Тренінг особистісного росту**

Освітньо-професійна програма **Психологія**

Рівень вищої освіти **Другий (магістерський)**

Загальна інформація

Позиція	Зміст інформації
Викладач(і)	Антонова Зінаїда Олександрівна,
Профайл викладача	Антонова Зінаїда Олександрівна – Кафедра психології та педагогіки (khmnu.edu.ua)
Е-mail викладача(ів)	antonovaZ@khmnu.edu.ua
Контактний телефон	+380673608969
Сторінка дисципліни в ІСУ	https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=7320
Навчальний рік	2022-2023
Консультації	Очні: понеділок, 5-а пара, 3-405а он-лайн: за необхідністю та попередньою домовленістю

Загальна характеристика дисципліни

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Форма семестрового контролю	
				Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота здобувача	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Залік	Іспит
						Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
В	Д	2	3	4,0	120	42	14	-	28	-	78	+	
В	З	2	3	4,0	120	8	4	-	4	-	112	+	

Анотація навчальної дисципліни

Тренінг особистісного росту є вибірковою навчальною дисципліною, важливою для здобувачів освітнього рівня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Освітній компонент надає відомості про специфіку активного соціально-психологічного навчання. Вивчення Тренінгу особистісного росту допомагає здобувачам вищої освіти оволодіти методикою конструювання та проведення ділових ігор та тренінгових вправ; складати та реалізовувати тренінгову програму з елементами ігрових методів активного соціально-психологічного навчання, володіти основними тренінговими методами: психотехнічними (психогімнастичними вправами), груповими дискусіями, рольовими іграми тощо.

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни – ознайомити здобувачів вищої освіти з теоретичними та методологічними основами соціально-психологічного тренінгу, знайомство з загальними теоретичними основами групової психологічної роботи, а також з різними видами тренінгових груп, підходами до вирішення різноманітних практичних завдань тощо.

Завдання дисципліни: дозволяє отримати уявлення про загальні теоретичні положення тренінгу особистісного зростання, а також про різні види групової психологічної роботи.

Очікувані результати навчання

Здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, має бути здатним: робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій; розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість; розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість; вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності; вміти застосовувати інноваційні психологічні технології при роботі з вразливими категоріями населення; визначати напрями соціально-психологічного супроводу, розробляти та впроваджувати програми реабілітації та реадaptaції учасникам бойових дій та їх сімей.

Тематичний і календарний план вивчення дисципліни

№ теми	№ тижня	Тема лекції*	Тема практичного заняття*	Самостійна робота здобувача		
				Зміст	Год.	Література
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Теоретичні й методичні основи проведення тренінгу особистісного зростання.	Основні принципи активного соціально-психологічного навчання..	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 1. Виконання домашнього завдання: Особливості застосування та значення притч, анекдотів і афоризмів у процесі інтерактивного навчання.	11	[1, 2, 4, 5, 6]
	2		Взаємодія в тренінговій групі			
2	3	Особливості складання тренінгових програм.	Взаємодія в тренінговій групі. Вправи-вітання.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 2. Виконання домашнього завдання: Тренінг самоствердження.	11	[1, 2, 3, 4, 5, 6]
	4		Вправи на досягнення згуртованості групи.			
3	5	Група як важливий чинник психологічного тренінгу.	Зміст та методика конструювання ділових ігор.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 3. Виконання домашнього завдання: Тренінг розвитку творчих здібностей.	11	[1, 2, 4, 6, 7, 8]
	6		Проведення ділових ігор.			
4	7	Характеристика основних тренінгових форм та методів.	Дискусійні методи	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 4. Виконання домашнього завдання: Тренінг позитивного мислення.	11	[1, 2, 3, 4, 6]
	8		Застосування дискусійних методів у тренінгу.			
5	9	Роль ведучого в організації психологічного тренінгу.	Ігрові методи.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 5. Виконання домашнього завдання: Мнемотехніка.	11	[1, 2, 3, 4, 6, 7]
	10		Використання ігрових методів у тренінгу			
6	11	Особистість на шляху до особистісного зростання.	Базові техніки тренінгу особистісних змін.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 6. Виконання домашнього завдання: Тренінг професійно-важливих якостей.	11	[1, 2, 4, 6, 7, 8]
	12		Використання базових технік тренінгу особистісних змін.			
7	13	Організаційно-практичні аспекти та процес	Теоретичні основи тренінгу особистісного зростання.	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 7.	12	[1, 3, 4, 5, 6]

	14	групового тренінгу.	Організаційні основи тренінгу особистісного зростання.	Виконання домашнього завдання: Особливості роботи груп зустрічей.		
--	----	---------------------	--	---	--	--

Політика дисципліни

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Термін опрацювання матеріалу практичного заняття вважається своєчасним, якщо студент опрацював його відповідно до розкладу занять або не пізніше двох тижнів після того, як воно відбулося. Пропущене практичне заняття студент має відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни можуть користуватись як наявним в аудиторіях кафедри комп'ютерним обладнанням, так і власними пристроями (ноутбуками, планшетами, смартфонами). Власними пристроями можна користуватися як для роботи в системі Moodle, так і для доступу до зовнішніх інформаційних ресурсів, які необхідні для виконання практичних робіт і домашніх завдань.

До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Набутті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок визнання та перезарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ <http://surl.li/codwt>

Здобувач вищої освіти виконуючи практичні і самостійні роботи з дисципліни має дотримуватися політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою (силабусом).

Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт. Встановлюється обов'язковий мінімум оцінок, які має отримати здобувач впродовж семестру, щоб виконати програму дисципліни.

Оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми навчання складається з таких елементів: усне опитування, тестовий контроль, індивідуальні домашні завдання, семестровий контроль (залік).

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота		Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль (залік)	
Практичні заняття					
Усне опитування		Тестовий контроль		Індивідуальні домашні завдання	
1	2	Т 1-4	Т 5-7	1	2
ВК: 0,3		0,4		0,3	
0					

Умовні позначення: Т – тема дисципліни; ВК – ваговий коефіцієнт.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Самостійна, індивідуальна робота		Аудиторна робота		Семестровий контроль (залік)	
Контрольна робота					
Оцінка за захист контрольної роботи		Виконання практичного завдання		Тестовий контроль	
ВК: 0,3		0,3		0,4	
0					

Умовні позначення: ВК – ваговий коефіцієнт.

Критерії оцінювання за видами робіт

Усне опитування

Усне опитування відбувається у вигляді участі здобувачів вищої освіти у дискусіях під час аудиторних занять. Під час оцінювання викладач звертає увагу на активність здобувачів вищої освіти та обґрунтованість умовиводів. Усне опитування передбачає контроль і перевірку знань, умінь і навичок студентів.

Критерії оцінювання результатів усного опитування:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання результатів усного опитування
Відмінно	Зміст питань розкрито повно і грамотно, вірно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. При відповіді допущено дві-три несуттєві похибки.
Добре	Зміст питань розкрито повно. Показано повне засвоєння навчального матеріалу, володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Допущено дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді.
Незадовільно	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний і невпевнений.

Тестовий контроль

Тестовий контроль відбувається у Модульному середовищі для навчання ХНУ. Здобувач може пройти тест письмово за умови здачі заборгованості або відсутності технічних можливостей для комп'ютеризованого проходження тесту. На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді здобувач записує у талоні відповідей. Для кожної теми, що виноситься на тестовий контроль, розроблений окремий тестовий блок, що містить 10 завдань. Вірна відповідь за кожне завдання в один бал. Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці за інституційною шкалою, що виставляється здобувачу, наведена у таблиці:

Сума балів за тестові завдання	0-4	5-6	7-8	9-10
Оцінка за інституційною шкалою	2	3	4	5

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Індивідуальне домашнє завдання

Під час оцінювання індивідуальних домашніх завдань викладач звертає увагу на виконання усіх пунктів змісту завдання та дотримання вимог до оформлення.

Критерії оцінювання індивідуальних домашніх завдань та оформлення завдань:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій оцінювання творчих робіт
Відмінно	Оформлення – охайне та естетичне. Представлені всі пункти плану до роботи та дотримано всіх вимоги до неї. Проявлена власна творчість і самостійна думка.
Добре	Оформлення – охайне. Випущені окремі пункти і/або порушені 1-3 вимоги до роботи. Елементи творчості і самостійності представлені мало.
Задовільно	Оформлення – неохайне. Завдання виконано не в повному обсязі, але достатньому для демонстрації проведеної роботи. Проявлено репродуктивне, несамостійне мислення.
Незадовільно	Оформлення – неохайне. Завдання виконане в недостатньому обсязі.

Контрольна робота

Контрольна робота здобувачів заочної форми навчання включає теоретичне питання та практичне завдання. Зміст та вимоги до написання та оформлення контрольної роботи подані у методичних вказівках, розміщених у Модульному середовищі для навчання ХНУ.

Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою,

	вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє оформлення роботи. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних завдань; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента має будуватися на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Підсумкова оцінка за семестр згідно з національною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться відповідна оцінка, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній здобувачем кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання		
A	4,75–5,00	5	Зараховано	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4		Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4		Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Не зараховано	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2		Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

Питання для підсумкового контролю з дисципліни

- 1 Поняття про груповий психологічний тренінг.
- 2 Історія становлення тренінгового методу в психології.
- 3 Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «психологічний тренінг».
- 4 Переваги групової форми психологічної роботи.
- 5 Обмеження групової форми психологічної роботи.
- 6 Сфери застосування психологічних тренінгів.
- 7 Мета і завдання тренінгу особистісного зростання.

- 8 Класифікація психологічних тренінгів.
- 9 Основні тренінгові методи.
- 10 Специфічні риси і основні парадигми тренінгу особистісного зростання.
- 11 Ефекти від проведення психологічних тренінгів.
- 12 Цілі тренінгової групи.
- 13 Основні принципи та правила роботи в групі.
- 14 Поняття про групову динаміку та її складники.
- 15 Завдання групи і групові норми.
- 16 Структура групи і структура лідерства в ній.
- 17 Поняття про згуртованість групи і групову напругу.
- 18 Стадії розвитку групи.
- 19 Кількісні характеристики групи.
- 20 Нормативні вимоги до якісного складу групи.
- 21 Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.
- 22 Фази розвитку тренінгової групи.
- 23 Особливості роботи з критично налаштованими тренінговими групами.
- 24 Т-групи: зміст і вимоги.
- 25 Групи зустрічей: зміст і вимоги.
- 26 Ролі тренера у взаємодії з групою.
- 27 Вимоги до особистості тренера.
- 28 Модель ефективного тренера, за В. Карікашем
- 29 Характеристика професійної компетентності тренера.
- 30 Характеристика та значення моделі А. Адлера в проведенні тренінгу.
- 31 Типові помилки тренера у роботі з групою.
- 32 Основні стилі керівництва тренінговою групою.
- 33 Характеристика індивідуального стилю тренера.
- 34 Емоційна компетентність як інструмент управління групою.
- 35 Тренер і учасники: сфери відповідальності.
- 36 Етичні основи і принципи діяльності тренера.
- 37 Загальна композиція та логічна послідовність тренінгу особистісного зростання.
- 38 Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу.
- 39 Форми організації роботи учасників тренінгу.
- 40 Допоміжні засоби необхідні для проведення тренінгу.
- 41 Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу.
- 42 Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.
- 43 Особливості розробки сценаріїв тренінгових занять.
- 44 Шляхи профілактики конфліктних ситуацій на тренінгу.
- 45 Значущість тренінгу особистісного зростання

Рекомендована література

Основна

- 1 Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
- 2 Матійків І. М. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб.; за заг. ред. А. І. Якиміва. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
- 3 Радіонова М. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти. Навчально-методичний посібник. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2019. 149 с.
- 4 Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

Додаткова

- 5 Джонсон Д. В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / пер. з англ. В. Хомика. Київ: Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
- 6 Долинська Л. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ: Марич, 2010. 128 с.
- 7 Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження., 2008. Т. II. 286 с.
- 8 Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 240 с.