

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра практичної психології та психодіагностики

СИЛАБУС
вибіркової навчальної дисципліни
«Тренінг особистісного росту»

підготовки магістра
спеціальності **053 Психологія**
освітньо-професійної програми Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)

Луцьк – 2021


Силабус навчальної дисципліни «Тренінг особистісного росту» підготовки магістр галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія, за освітньо-професійною програмою «Практична психологія» (психологічне консультування та психотерапія)

Розробник: Хлівна О. М., доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Силабус навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики

протокол № 2 від 08.09. 2021 р.

Завідувач кафедри:



Людмила МАГДИСЮК

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна/освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	05 Соціальні та поведінкові науки 053 Практична психологія (Психологія) Магістр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120 / 4		Рік навчання I
		Семестр I
ІНДЗ:є		Лекції 16 год.
		Практичні (семінарські) 12 год. Лабораторні 12 год.
		Самостійна робота 72 год.
		Консультації 8 год.
	Форма контролю: залік	

II. Інформація про викладача:

ППП Хлівна Олександра Миколаївна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: 050-884-29-42, hlivnaoleksandra@gmail.com

Дні занять <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис дисципліни

1.Анотація курсу Навчальна вибіркова дисципліна «Тренінг особистісного росту» є однією з форм практичного застосування професійних знань сучасного психолога і передбачає формування у здобувачів освіти розуміння значимості психологічного тренінгу як інструменту в розв'язанні практичних та теоретичних проблем психологічної практики; озброєння студентів знаннями теоретико-методологічних підходів до проведення та розробки конкретної програми тренінгів особистісного росту; вивчення особливостей, функцій та специфіки використання різноманітних психологічних технік та вправ, спрямованих на особистісне самопізнання та особистісний розвиток; сприяння розвитку

професійно-значимих якостей майбутнього психолога, творчого ставлення до професійної справи.

- 2. Пререквізити:** психологія особистості, теорія та практика психологічного тренінгу.
- 3. Постреквізити:** психологія тренерської майстерності, психокорекція та психоконсультування
- 4. Мета і завдання навчальної дисципліни:** викладання навчальної дисципліни передбачає ознайомлення студентів з розширеними та поглибленими знаннями щодо теоретико-методологічних питань психології особистості та практичних навиків психотехнологічної роботи щодо особистісного розвитку та психокорекції особистісної сфери дітей та дорослих.
- 5. Результати навчання:** студенти будуть компетентними у таких питаннях:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту

СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики

ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

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

IV. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	Усього	у тому числі					
		Лекції	Практичні	Лабораторні	Самостійна робота	Консультації	Бали
1	2	3	4	5	6	7	8
Змістовий модуль 1 Тренінг як форма психологічної корекції особистісних проблем							
Тема 1. Поняття особистості та особистісного росту. Психогенеза особистості. Сучасний суб'єктний підхід в психології та педагогіці.	14	2	2		10		2
Тема 2. Сучасні парадигми тренінгу. Методологічно-організаційні засади психологічного тренінгу.	16	2	2		12		2
Тема 3. Види та структура психологічного тренінгу. Методика проведення психологічного тренінгу.	22	4	2		14	2	2
Тема 4. Практика тренінгу особистісного росту: тренінг формування особистісного простору.	22	2	2	4	12	2	6
Тема 5. Практика тренінгу особистісного росту: тренінг подолання особистісної безпорадності.	24	4	2	4	12	2	6
Тема 6. Практика тренінгу особистісного росту: формування Я-концепції	22	2	2	4	12	2	6
Всього за змістовним модулем 1	120	16	12	12	72	8	24
Модульна контрольна робота							60
ІНДЗ							8

Інше (дискусії, реферати, публікації тощо)								8
Всього годин/балів	120	16	12	12	72	8	100	

V. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Тема
1	<p>Поняття особистості та особистісного росту. Психогенеза особистості. Сучасний суб'єктний підхід в психології та педагогіці.</p> <p>Основні концепції психології особистості про поняття та структуру особистості., гармонійний розвиток особистості. Психогенеза особистісного розвитку. Сучасний суб'єктний підхід в психології та педагогіці. Психодіагностика особистості: особистісні опитувальники. Порівняння класичного та сучасного підходу в психології до аналізу особистісної сфери людини. Аналіз наукових статей з теми. Аналіз відеофільмів.</p>
2	<p>Сучасні парадигми тренінгу. Методологічно-організаційні засади психологічного тренінгу.</p> <p>Зростаюче значення психологічних тренінгів в соціальному середовищі. Поняття психологічного тренінгу. Основні парадигми тренінгу. Методологічні основи психологічного тренінгу. Організаційні основи психологічного тренінгу. Особливості складання програм психотренінгів. Аналіз наукових статей з теми. Аналіз відеофільмів.</p>
3	<p>Види та структура психологічного тренінгу. Методика проведення психологічного тренінгу.</p> <p>Види тренінгів. Структура тренінгу та часові рамки структурних етапів. Тривалість тренінгів, їх особливості. Робота з законами психотренінгу. Робота з очікуваннями та цілями психотренінгу. Основна частина психотренінгу. Вирівнювання емоційного фону заняття. Проведення підсумкової частини. Приклади тренінгових програм особистісного росту. Аналіз наукових статей з теми. Аналіз відеофільмів.</p>
4	<p>Практика тренінгу особистісного росту: тренінг формування особистісного простору.</p> <p>Аналіз авторської програми тренінгу. Інструментарій тренінгу. Практикування окремих технік і вправ. Аналіз наукових статей з теми, авторефератів.</p>
5	<p>Практика тренінгу особистісного росту: тренінг подолання особистісної безпорадності.</p> <p>Аналіз авторської програми тренінгу. Інструментарій тренінгу. Практикування окремих технік і вправ. Аналіз наукових статей з теми, авторефератів.</p>

6	Практика тренінгу особистісного росту: формування Я-концепції. Аналіз авторської програми тренінгу. Інструментарій тренінгу. Практикування окремих технік і вправ. Аналіз наукових статей з теми, авторефератів.
----------	--

VI. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента: відвідування занять є обов'язковим. За умови відвідування та якісної підготовки до занять студент може набрати максимальну кількість балів поточного оцінювання. За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу, навчатися он-лайн. За бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час модульних контрольних робіт заборонене. Письмові роботи студента обов'язково проходять перевірку на наявність плагіату (допускається не більше 20 % текстових запозичень).

Політика щодо дедайннів та перескладання: Максимально оцінюється робота студента на занятті (за умови успішної відповіді). За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу.

VII. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є залік. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт (наприклад, здати одну із тем, або перездати якусь тему, написавши підсумковий тест тощо). Залік відбувається у формі усного опитування. Студент може не складати залік, якщо за результатами поточного оцінювання та модульної контрольної роботи набирає 75 і більше балів.

VIII. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

IX. Рекомендована література та інтернет-ресурси:

1. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
2. Кларин М. В. Корпоративный тренинг от А до Я: Науч.- практ.пособие. –М.: Дело, 2000. – 224с.
3. Ковалюк О.М. Здоров'язбережувальні технології та управління. Тренінг / ЖДУ ім..І. Франка. Житомир, 2018. – 68с.
4. Мілютіна Е. С. Психолог-тренер // газета «Психолог» № 14(14), 2002. – 21-26с.
5. Психологічні тренінги в школі: 2-ге вид., виправлене / упоряд. Т.Шаповал. – К.: Шк. Світ, 2010. – 128с.
6. Технологія тренінгу/Упоряд.:О.Главник, Г.Бевз / За заг.ред.С.Максименко – К.: Главник, 2005. – 112с. – (Психол.інструментарій).
7. Хлівна О.М. Психологічні особливості розвитку Я-концепції майбутніх психологів // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України: Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. акад. С. Д. Максименка. – К., 2011. – Т. XIII, ч. 1. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2011. – С. 396 – 405.
8. Хлівна О.М. Розвиток позитивної Я-концепції студентів засобами психологічного тренінгу // Психологічні перспективи. – 2011. – Вип.17. – С. 142 – 152.
9. Хлівна О.М. Індивідуально-психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді // Освіта регіону : Політологія. Психологія. Комунікації [укр. наук. журнал]. – 2011. – № 3. – С. 257 – 261.
10. Хлівна О. М. Використання психодіагностичних засобів у консультативній роботі з тривожними школярами // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: 2004, Т.VI, випуск 1. – с.319-32
11. Хлівна О. М. Проблема спрямування особистісних та творчих сил студента на забезпечення його психологічного здоров'я // Збірник матеріалів конференції “Творчий потенціал особистості: проблеми розвитку та реалізації». - Київ, 2005.– С. 113–118.
12. Хлівна О. М., Вовк В. П. До проблеми розвитку психологічної компетентності в майбутніх учителів // Педагогічний дискурс: Зб. наук.

- праць / Гол. ред. А. Й. Сиротенко.– Хмельницький: ХГПА, 2009.– Вип. 5.– С. 40 – 45.
13. Хлівна О. М. Роль психологічної служби в управлінні навчальними закладами // Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : Матеріали VI науково-практичного семінару, (Луцьк, 20 жовтня 2011 р.) / ВНУ імені Лесі Українки ; кафедра медичної психології та психодіагностики ; за заг. ред. М.І.Мушкевич. – Луцьк : РВВ «Вежа», 2011.– С. 15 – 17.
 14. Хлівна О. М. Психологічна специфіка формування професійно значущих якостей майбутнього медичного працівника у вищому навчальному закладі // Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. - Випуск 1. - Рівне : РДГУ, 2011. - С. 128 – 130.
 15. Хлівна О. М. Специфіка роботи психолога реабілітаційного центру // Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : Матеріали VII науково-практичного семінару, (Луцьк, 25 жовтня 2012 р.) / СНУ імені Лесі Українки ; кафедра медичної психології та психодіагностики ; за заг. ред. М.І.Мушкевич. – Луцьк : РВВ «Вежа», 2012.– С. 20 –22.
 16. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Арт-технології в роботі практичного психолога з особами пізньої зрілості. Інноваційні арт-терапевтичні технології. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2019. С. 97-101.
 17. Хлівна О., Магдисюк Л., Дучимінська Т. Арттерапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна моногр.* Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. С.160-173.
 18. Khlivna O., Duchyminska T. Resilience as a psychological resource for personality development during student ages. *Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges.* Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. S.32-40.
 19. Хлівна О., Дучимінська Т., Ключко Л. Психологічний аналіз дослідження та психокорекції життєвої стійкості у студентів. *Психологія: реальність і перспективи.* Рівне: РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 66-72.
 20. Хлівна О. М., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І. Психологічні особливості формування готовності до сімейних взаємин у молоді. *The XXV International Science Conference «Implementation of modern science and practice».* Bulgaria, P. 543-546.

21. О. Хлівна, Я. Хлівний 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. (с.99-100).
22. О.Хлівна, І. Меліхова Багатокомпонентний підхід до здоров'я людини – основа гармонійного 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. (с.17-19).
23. О. Хлівна, М. Торбіна Вольові аспекти особистісного росту та саморозвитку/ // 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. (с.27-29).

Х. Питання до заліку

1. Поняття особистості та особистісного росту.
2. Психогенеза особистості.
3. Сучасний суб'єктний підхід в психології та педагогіці.
4. Основні концепції психології особистості про поняття особистості
5. Основні концепції психології особистості про структуру особистості.
6. Основні концепції психології особистості про гармонійний розвиток особистості.
7. Психогенеза особистісного розвитку.
8. Психодіагностика особистості: особистісні опитувальники.
9. Порівняння класичного та сучасного підходу в психології до аналізу особистісної сфери людини.
10. Аналіз наукових статей з теми 1.
11. Зростаюче значення психологічних тренінгів в соціальному середовищі.
12. Поняття психологічного тренінгу.
13. Основні парадигми психотренінгу.
14. Методологічні основи психологічного тренінгу.
15. Організаційні основи психологічного тренінгу.

16. Особливості складання програм психотренінгів.
17. Аналіз наукових статей з теми 2.
18. Види психотренінгів.
19. Структура психотренінгу.
20. Часові рамки структурних етапів тренінгу.
21. Тривалість тренінгів, їх особливості.
22. Робота з законами психотренінгу.
23. Робота з очікуваннями та цілями психотренінгу.
24. Основна частина психотренінгу.
25. Вирівнювання емоційного фону групового заняття.
26. Проведення підсумкової частини психотренінгу.
27. Приклади тренінгових програм особистісного росту.
28. Аналіз наукових статей з теми 3.
29. Практика тренінгу особистісного росту: тренінг формування особистісного простору.
30. Аналіз авторської програми тренінгу формування особистісного простору.
31. Інструментарій тренінгу формування особистісного простору.
32. Практикування окремих технік і вправ тренінгу формування особистісного простору.
33. Практика тренінгу особистісного росту: тренінг подолання особистісної безпорадності.
34. Аналіз авторської програми тренінгу подолання особистісної безпорадності.
35. Інструментарій тренінгу подолання особистісної безпорадності.
36. Практикування окремих технік і вправ тренінгу подолання особистісної безпорадності.
37. Практика тренінгу особистісного росту: формування Я-концепції.
38. Аналіз авторської програми тренінгу формування Я-концепції.
39. Інструментарій тренінгу формування Я-концепції.
40. Практикування окремих технік і вправ тренінгу формування Я-концепції.