

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

Хмельницький фаховий коледж

Циклова комісія соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Хмельницького фахового
коледжу Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01 09 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК Тренінг особистісного зростання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Соціальна робота

(назва освітньої програми)

освітнього рівня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 23 Соціальна робота

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 231 Соціальна робота

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид дисципліни: вибіркова

Обсяг, кредитів: 150/5

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни Тренінг особистісного зростання
для здобувачів освіти за галуззю знань 23 Соціальна робота
спеціальністю 231Соціальна робота

„28” серпня 2025 року – 36 с.

Розробники:

Левицька Людмила Вікторівна - кандидатка психологічних наук, викладач
циклової комісії соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін
Хмельницького фахового коледжу

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

Левицька Людмила Вікторівна - кандидатка психологічних наук, викладач
циклової комісії соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін
Хмельницького фахового коледжу

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

**Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто і затверджено на
засіданні циклової комісії соціально-економічних та загальноосвітніх
дисциплін**

Протокол від „28” серпня 2025 року № 1

Голова циклової комісії
соціально-економічних та
загальноосвітніх дисциплін



Олександр ГАЛКО

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку
ОПП «Соціальна робота» (2025 р.)

(назва освітньої програми)

„28” серпня 2025 року

Керівник робочої групи
з розробки та розвитку ОПП
«Соціальна робота»



Олена КОРАБЛІОВА

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ


Навчальний рік				
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщено на сайті Інтернет-підтримки освітнього процесу <http://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою: <https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28307>
(вказати адресу)

Робочу програму навчальної дисципліни перевірено

„01” вересня 2025 року

Завідувач відділу
освітньої діяльності
Хмельницького фахового коледжу
Університету «Україна»


(підпис)

Наталія ЛУЦКЕВИЧ
(прізвище та ініціали)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Загальний обсяг кредитів – 5	Галузь знань 23 Соціальна робота	Вид дисципліни вибіркова	
	Спеціальність 231 Соціальна робота	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 150		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3,5 самостійної роботи студента – 6,5	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	–	–
		Практичні, семінарські	
		52 год	12 год
		Самостійна робота	
		98 год	138 год
		Індивідуальні завдання	
Вид семестрового контролю: залік			

Програма дисципліни виконується в повному обсязі незалежно від форми здобуття освіти. Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОПС «фаховий молодший бакалавр» – 20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти;

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета:

Метою викладання навчальної дисципліни є опрацювання власних проблемних ситуацій, подолання патогенних емоцій та деструктивних форм мислення, набуття професійних навиків проведення тренінгів.

Завдання:

- 1) розвиток стійкої мотивації до професійного та особистісного зростання;
- 2) розвиток навичок ефективних форм спілкування;
- 3) самовиховання рис характеру зрілої особистості;
- 4) розвиток здатності до емоційно-почуттєвої рефлексії;
- 5) розвиток вмінь, навичок та здатності до конструктивного мислення;
- 6) розвиток здатності до врахування психофізіологічних особливостей особистості.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі освіти повинні **знати:**

- технологію проведення тренінгу;
- методи групової роботи;
- переваги групової роботи над індивідуальною;
- функції психологічного тренінгу;

уміти:

- усвідомлювати власні домагання;
- формувати цілі та плани діяльності;
- брати на себе відповідальність відповідно до ситуації;
- володіти засобами емоційно-почуттєвої регуляції, а саме саморегуляцією та рефлексією;
- володіти вербальними і невербальними засобами спілкування, уважно слухати співрозмовника і давати адекватну відповідь, висловлюватися з позиції «Я-повідомлень», бути у контакті з собою та з іншими, володіти засобами конструктивного прояву гнівної експресії, адекватно оцінювати себе та адекватно реагувати на ситуацію;
- володіти навичками рефлексії та самосприйняття;

- усвідомлювати асоціативні зв'язки між ситуацією та патогенними емоціями;
- володіти конструктивним мисленням; знаходити позитивне у негативному;
- враховувати свої психофізіологічні особливості, а саме тип емоційної спрямованості та темпераменту в процесі життєдіяльності;
- знаходити різноманітні способи конструктивного розв'язання стресових ситуацій.

Рядок дисципліни в «Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми»

	ЗК 5	ЗК 6	ЗК 7	ЗК 8
ВК	+	+	+	+

Рядок дисципліни в «Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми»

	СК 4	СК 9	СК 10	СК 11
ВК	+	+	+	+

Рядок дисципліни в «Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми»

	ПРН 5	ПРН 11	ПРН 12
ВК	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1.

Комунікативні аспекти

ТЕМА 1. Вступне заняття.

Знайомство з учасниками групи. Створення клімату психологічної безпеки та довіри. Обговорення принципів роботи в групі. Знайомство з структурою тренінгу та основними вимогами щодо проведення тренінгу. Оволодіння вміннями та навичками самопрезентації учасників тренінгу

ТЕМА 2. Розвиток мотиваційної сфери.

Розвиток установки на професійний та особистісний розвиток. Оволодіння навичками постановки загальних та конкретних цілей.

Оцінювання доцільності своїх дій. Розвиток здатності до самоорганізації та самоконтролю.

ТЕМА 3. Розвиток комунікативних навичок

Знайомство учасників тренінгу з ефективними та неефективними формами міжособистісної взаємодії. Знайомство учасників тренінгу з патологічними механізмами переривання контакту. Розвиток навичок розуміння партнера зі спілкування, навичок висловлювати свої почуття, навичок «активно» слухати співрозмовника, навичок відновлювати контакт із своїми переживаннями. Розвиток здатності до розуміння і прийняття інших людей і себе; здатності встановлювати емоційну близькість з партнером по спілкуванню. Відпрацювання навиків конструктивного прояву гніву.

Змістовий модуль 2.

Емоційно-почуттєвого виховання і самовиховання особистості.

ТЕМА 4. Самовиховання особистості

Розвиток у студентів здатності керувати процесом позитивного самоперетворення та здійснювати допомогу іншим у конкретизації напрямків самовдосконалення.

ТЕМА 5. Рефлексивно-почуттєвий розвиток.

Розвиток навичок рефлексії, знайомство учасників тренінгу з такими поняттями, як рефлексивна ситуація та рефлексивна децентрація. Усвідомлення зон внутрішньоособистісного конфлікту за методикою «Дослідження міжособистісних відношень» Лірі.

Змістовий модуль 3.

Розвиток професійних навичок.

ТЕМА 6. Розвиток професійних навичок

Розвиток навички асертивної поведінки. Мобілізація власних ресурсів, уміння знаходити правильні форми взаємодії з соціальним оточенням. Розвиток навичок використання внутрішнього життєвого ресурсу, відновлення сил для ефективного спілкування й досягнення поставлених цілей.

Змістовий модуль 4.

Конструктивне мислення.

ТЕМА 7. Розвиток конструктивного мислення

Відпрацювання навичок конструктивного мислення. Виявлення учасниками тренінгу власних ірраціональних думок. Усвідомлення власної моделі поведінки в ситуації взаємодії зі своїм страхом.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:
теорія та практика психологічного тренінгу, психологія спілкування,
практикум з загальної психології.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми роботи та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Ус ь о го	аудиторна					с р о г о	аудиторна					с р о г о		
		у тому числі						у тому числі							
л		с м	п р	л б	і д	л		с м	п р	л б	і д				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Комунікативні аспекти															
Тема 1. Вступне заняття. Знайомство з учасниками групи. Створення атмосфери довіри, психологічної безпеки.	4	-	-	2	-	-	2	4	-	-	2	-	-	2	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Розвиток мотиваційної сфери Заняття 2. «Карта моїх цілей»	5	-	-	2	-	-	3	5	-	-	1	-	-	4	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 3. Розвиток комунікативної сфери Заняття 3. «Посилання Я-повідомлень»	5	-	-	2	-	-	3	5	-	-	1	-	-	4	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Заняття 4. «Уважне слухання й адекватна відповідь»	5	-	-	2	-	-	3	5	-	-	-	-	-	5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Заняття 5. «Контакт і проєкція»	5	-	-	2	-	-	3	5	-	-	-	-	-	5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Заняття 6. «Ретрофлексія і дефлексія»	5	-	-	2	-	-	3	5	-	-	-	-	-	5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання

Модульний контроль	2	-	-	-		2	2	2	-	-		-	-	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	41	-	-	12	-		29	41	-	-	4	-	-	37	
Змістовий модуль 3. Розвиток професійних навичок															
Тема 6. Розвиток професійних навичок Заняття 15. «Скажи ні»	4	-	-	2	-	-	2	4	-	-	2	-	-	2	АР: опитування СР: завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення тренінгового заняття
Заняття 16. «Складні життєві ситуації»	4	-	-	2	-	-	2	4	-	-		-	-	4	АР: опитування СР: завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення тренінгового заняття
Заняття 17. «Якір ресурсу»	4	-	-	2	-	-	2	4	-	-		-	-	4	АР: опитування СР: завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення тренінгового заняття
Заняття 18. Конструктивні способи подолання стресу	4			2			2	4	-	-		-	-	4	
Заняття 19. Прогресивно м'язова релаксація.	5			2			3	5	-	-		-	-	5	
Заняття 20. Мобілізаційне і розслаблююче дихання.	5			2			3	5	-	-		-	-	5	
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-		-	-	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 3	28	-	-	12	-	-	16	28	-	-	2	-	-	26	
Змістовий модуль 4. Конструктивне мислення															
Тема 7. Розвиток конструктивного мислення. Заняття 21. «Залежність від стереотипів і штамів – свобода»	5	-	-	2	-	-	3	5	-	-	2	-	-	3	АР: опитування СР: завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення тренінгового заняття
Заняття 22. «Взаємодія зі страхом та радістю»	5	-	-	2	-	-	3	5	-	-		-	-	5	АР: опитування СР: завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення тренінгового заняття
Заняття 23. Усвідомлення учасниками групи змін, які сформовані ними в процесі групової роботи.	6	-	-	2	-	-	4	6	-	-		-	-	6	АР: опитування СР: завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення тренінгового заняття
Заняття 24. Захист власних тренінгових програм	10	-	-	6	-	-	4	10	-	-		-	-	10	АР: опитування СР: завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення тренінгового заняття
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-		-	-	2	комп'ютерне тестування

Разом за змістовим модулем 3	28	-	-	12	-	-	16	28	-	-	2	-	-		комп'ютерне тестування
Усього годин	138	-	-	52	-	-	86	138	-	-	12	-	-	126	
ІНДЗ	12	-	-	-	-	-	12	12	-	-	-	-	-	12	ІНДЗ: тренінгові програми та тренінгові вправи
Усього годин	150	-	-	52	-	-	98	150	-	-	12	-	-	138	

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Тренінг особистісного зростання”

Разом: 150 год, практичні заняття – 52 год, самостійна робота – 98 год

Модуль	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Комунікативний.			Емоційно-почуттєвого виховання і самовиховання особистості.		Розвиток професійних навичок.	Конструктивне мислення.
Кількість балів	27 балів			21 балів		21 балів	21 балів
Теми семінарських занять	Тема 1. Вступне заняття.	Тема 2. Розвиток мотиваційно і сфери	Тема 3. Розвиток комунікативної сфери	Тема 4. Самовиховання особистості і	Тема 5. Рефлексивно-почуттєвий розвиток	Тема 6. Розвиток професійних навичок	Тема 7. Розвиток конструктивного мислення.
	3 бали	3 бали	18 балів	9 балів	9 балів	18 балів	18 балів
Самостійна робота	2 бали			2 бали		2 бали	2 бали
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (1 бал)			Модульні контрольні роботи (1 бал)		Модульні контрольні роботи (1 бали)	Модульні контрольні роботи (1 бал)
ІНДЗ	10 балів						
у т.ч. додаткові курси за тематикою дисципліни (неформальна освіта)	10 балів						
Підсумковий контроль	Залік						

4.3. Форми організації занять

4.3.1 Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Вступне заняття. Знайомство з учасниками групи. Створення атмосфери довіри, психологічної безпеки.	2
2.	Тема 2. Розвиток мотиваційної сфери Заняття 2. «Карта моїх цілей»	2
3.	Тема 3. Розвиток комунікативної сфери Заняття 3. «Посилання Я-повідомлень»	2
4.	Заняття 4. «Уважне слухання й адекватна відповідь»	2
5.	Заняття 5. «Контакт і проекція»	2
6.	Заняття 6. «Ретрофлексія і дефлексія»	2
7.	Заняття 7. «Інтроспекція – батьківські цінності».	2
8.	Заняття 8. «Конструктивний спосіб виявлення гніву»	2
9.	Тема 4. Самовиховання особистості Заняття 9. Методика «Перетворення».	2
10.	Заняття 10. «Правила самовдосконалення»	2
11.	Заняття 11. Моделювання ситуацій виявлення необхідних рис.	2
12.	Тема 5. Рефлексивно-почуттєвий розвиток Заняття 12. «Робота з тінню»	2
13.	Заняття 13. «Наставники»	2
14.	Заняття 14. «Три Я»	2
15.	Тема 6. Розвиток професійних навичок Заняття 15. «Скажи ні»	2
16.	Заняття 16. «Складні життєві ситуації»	2
17.	Заняття 17. «Якір ресурсу»	
18.	Заняття 18. Конструктивні способи подолання стресу	
19.	Заняття 19. Прогресивно м'язова релаксація.	2
20.	Заняття 20. Мобілізаційне і розслаблююче дихання.	
21.	Тема 7. Розвиток конструктивного мислення. Заняття 21. «Залежність від стереотипів і штампів – свобода»	2
22.	Заняття 22. «Взаємодія зі страхом та радістю»	2
23.	Заняття 23. Усвідомлення учасниками групи змін, які сформовані ними в процесі групової роботи.	2
24.	Заняття 24. Захист власних тренінгових програм	6
Разом		52

Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
45 – 53	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
36 – 44	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

4.3.2. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**4 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**4 бали**);
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **10 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Тренінг на тему: „Розвиток взаємоповаги ”.

2. Тренінг на тему : „Вплив психологічних установок на розвиток людини"
3. Тренінг на тему : „Розвиток позитивних емоцій "
4. Тренінг на тему : „Управління негативними емоціями "
5. Тренінг на тему: „ Розвиток професійних якостей психолога".
6. Тренінг на тему : „Розвиток креативності".
7. Тренінг на тему : „Керування стресом".
8. Тренінг на тему : „Управління емоціями "
9. Тренінг на тему : „Подолання панічного стану перед аудиторією."
10. Тренінг на тему : „Розвиток творчих здібностей".
11. Тренінг на тему : „Розвиток сміливості "
12. Тренінг на тему : „Формування адекватної самооцінки "
13. Тренінг на тему: „Розвиток адаптаційних якостей особистості "
14. Тренінг на тему: „ Розвиток духовного здоров'я особистості".
15. Тренінг на тему: „ Розвиток фізичного здоров'я особистості "
16. Тренінг на тему: „ Розвиток соціального здоров'я особистості "
17. Тренінг на тему: „ Розвиток психологічного здоров'я особистості "
18. Тренінг на тему: „ Розвиток почуття любові".
19. Тренінг на тему: „ Розвиток комунікативних здібностей".
20. Тренінг на тему: „ Протистояння маніпуляції".

Додаткові курси в рамках ІНДЗ

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>
<https://ed-era.com/courses/>
<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>
<https://www.edx.org/>

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3 балів
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал

5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	2 бал
Разом		10 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 10-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
9 – 10	відмінно	5	A	відмінно
7 – 8	добре	4	BC	добре
5 – 6	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 4	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи здобувачів освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Вступне заняття. Знайомство з учасниками групи. Створення атмосфери довіри, психологічної безпеки.	2
2.	Тема 2. Розвиток мотиваційної сфери Заняття 2. «Карта моїх цілей»	3
3.	Тема 3. Розвиток комунікативної сфери Заняття 3. «Посилання Я-повідомлень»	3
4.	Заняття 4. «Уважне слухання й адекватна відповідь»	3
5.	Заняття 5. «Контакт і проекція»	3
6.	Заняття 6. «Ретрофлексія і дефлексія»	3
7.	Заняття 7. «Інтроспекція – батьківські цінності».	3
8.	Заняття 8. «Конструктивний спосіб виявлення гніву»	3
Модульний контроль		2
9.	Тема 4. Самовиховання особистості Заняття 9. Методика «Перетворення».	4
10.	Заняття 10. «Правила самовдосконалення»	4
11.	Заняття 11. Моделювання ситуацій виявлення необхідних рис.	4
12.	Тема 5. Рефлексивно-почуттєвий розвиток Заняття 12. «Робота з тінню»	5
13.	Заняття 13. «Наставники»	5
14.	Заняття 14. «Три Я»	5
Модульний контроль		2

15.	Тема 6. Розвиток професійних навичок Заняття 15. «Скажи ні»	2
16.	Заняття 16. «Складні життєві ситуації»	2
17.	Заняття 17. «Якір ресурсу»	2
18.	Заняття 18. Конструктивні способи подолання стресу	2
19.	Заняття 19. Прогресивно м'язова релаксація.	3
20.	Заняття 20. Мобілізаційне і розслаблююче дихання.	3
Модульний контроль		2
21.	Тема 7. Розвиток конструктивного мислення. Заняття 21. «Залежність від стереотипів і штампів – свобода»	3
22.	Заняття 22. «Взаємодія зі страхом та радістю»	3
23.	Заняття 23. Усвідомлення учасниками групи змін, які сформовані ними в процесі групової роботи.	4
24.	Заняття 24. Захист власних тренінгових програм	4
Модульний контроль		2
ІНДЗ		14
Разом		104

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Комунікативний.			
Тема 1. Вступне заняття. Знайомство з учасниками групи. Створення атмосфери довіри, психологічної безпеки.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	I
Тема 2. Розвиток мотиваційної сфери Заняття 2. «Карта моїх цілей»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Тема 3. Розвиток комунікативної сфери Заняття 3. «Посилання Я-повідомлень»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		II
Заняття 4. «Уважне слухання й адекватна відповідь»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 5. «Контакт і проекція»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 6. «Ретрофлексія і дефлексія»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		III
Заняття 7. «Інтроекція – батьківські цінності».	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 8. «Конструктивний спосіб виявлення гніву»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		IV
Підсумкова модульна контрольна робота	Модульна контрольна робота	1	V
<i>Всього: 23 год</i>	<i>Всього: 3бали</i>		
Змістовий модуль 2.			
Емоційно-почуттєвого виховання і самовиховання особистості.			
Тема 4. Самовиховання особистості Заняття 9. Методика «Перетворення».	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VI
Заняття 10. «Правила самовдосконалення»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 11. Моделювання ситуацій виявлення необхідних рис.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		VII
Тема 5. Рефлексивно-почуттєвий розвиток Заняття 12. «Робота з тінню»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 13. «Наставники»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 14. «Три Я»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		VIII
Підсумкова модульна контрольна робота	Модульна контрольна робота	1	IX
<i>Всього: 27год</i>	<i>Всього: 3 балів</i>		

Змістовий модуль 3. Розвиток професійних навичок.			
Тема 6. Розвиток професійних навичок Заняття 15. «Скажи ні»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	X
Заняття 16. «Складні життєві ситуації»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 17. «Якір ресурсу»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 18. Конструктивні способи подолання стресу	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 19. Прогресивно м'язова релаксація.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 20. Мобілізаційне і розслаблююче дихання.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	1	XI
Підсумкова модульна контрольна робота	Модульна контрольна робота		
<i>Всього: 20 год</i>	<i>Всього: 3 бали</i>		
Змістовий модуль 4. Конструктивне мислення.			
Тема 7. Розвиток конструктивного мислення. Заняття 21. «Залежність від стереотипів і штампів – свобода»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	XII
Заняття 22. «Взаємодія зі страхом та радістю»	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Заняття 23. Усвідомлення учасниками групи змін, які сформовані ними в процесі групової роботи.	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		XIII
Заняття 2. Захист власних тренінгових програм	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Підсумкова модульна контрольна робота	Модульна контрольна робота	1	XIV
<i>Всього: 14 год</i>	<i>Всього: 3 бали</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 12 год	Реферат	10	XV
<i>Разом: 104 год</i>	<i>Разом: 22 бали</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

- *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота здобувачів освіти з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей здобувачів освіти та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

– пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН;

– лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу;

– проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення здобувачів освіти, коли при читанні лекції перед здобувачем освіти формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції здобувач освіти може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають здобувач освіти у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

– збір даних та їх аналіз для розуміння та опису психологічної проблеми військовослужбовця та членів його сім'ї;

– моделювання для вивчення або передбачення психологічної проблеми;

– вивчення наукових джерел, літератури для отримання додаткової інформації та підтвердження гіпотез;

– групові обговорення та дискусії для обміну ідеями та отриманими знаннями;

– обробка й аналіз статистичних даних;

– метод кейс-стаді для дослідження конкретного випадку або ситуації.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти :

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає здобувачів освіти до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід здобувачів освіти – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду здобувачів освіти – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3. Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4. Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5. Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти здобувач освіти у, бути впевненим у його силах та здібностях.

6. Метод пізнавальних ігор:

– *ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

– *рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

– *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

– *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовується для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

- Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

- Методика викладання навчальної дисципліни – вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаптовані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна «Тренінг особистісного зростання» оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з чотирьох змістових модулів.

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
<i>«відмінно»</i>	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<i>«добре»</i>	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
<i>«задовільно»</i>	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<i>«незадовільно»</i>	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхнева, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачеві освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	<i>зараховано</i>	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти упродовж семестру

Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль							
		Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
1.1. Робота на семінарському занятті	3	8	24	6	18	6	18	6	18
1.2. Виконання завдань для самостійної роботи	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5
1.3. Виконання модульної роботи	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5
Разом			27		21		21		21
Максимальна кількість балів за обов'язкові види робіт: 90									
II. Вибіркові									
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувача освіти не більше 10 балів)									
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу									2
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики									2
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки									2
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу									6
2.5. Участь у науковій студентській конференції									2
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе									2
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)									10
Разом									10
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 10									
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100									

7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ 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

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти на заліку

Поточне тестування та самостійна робота																залік	сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4			І Н Д З		
T1	T2	T3	CP1	MK1	T4	T5	CP2	MK2	T6	CP3	MK4	T7	CP4	MK4		не більше 30	не більше 100
3	3	18	1,5	1,5	9	9	1,5	1,5	18	1,5	1,5	18	1,5	1,5	10		

T1, T2...T7 – теми змістових модулів.

CP – самостійна робота

MK – модульний контроль

*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до семінарських занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи здобувачів освіти.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до заліку.

8.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувачів освіти з інвалідністю

1. Тренінги з саморозвитку. URL :
<https://www.youtube.com/watch?v=tTLuhT0FGh8> (дата звернення 27.08.2019)

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;

- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

8.2. Глосарій (термінологічний словник)

Активний особистісний ріст - ріст і розвиток особистості, що відбувається внаслідок авторських ініціатив самої людини. Активний особистісний ріст - завдання тренінгів особистісного зростання та індивідуального самовдосконалення.

Загальний розвиток людини - розвиток інтелектуальних, душевних і фізичних можливостей, розвиток його здібностей і навичок, корисних для широкого кола життєвих ситуацій. Навчився читати, познайомився з класикою - це все для загального культурного розвитку. Побігав по парку, позаймався з гантелями - це ЗФП, загальнофізична підготовка і розвиток. Якщо вчитель додає мені нові знання, це автоматично не робить мене іншою людиною, не змінює мою особистість, мою глибинну суть. Це тільки зовнішні, кількісні зміни, Це загальний розвиток, а не розвиток особистості.

Зростання як процес - це природне розгортання того, що в організмі закладено як його потенціал. Для зростання зовнішнє оточення створює умови, але причина зростання - всередині.

Зростання і розвиток особистості - всі позитивні зміни в особистості, що відбуваються внаслідок серйозних якісних стрибків, так і невеликих, поступових змін в особистості.

Масова особистість - особистість, масово тиражована розхожими шаблонами місцевої культури. Людина, що живе за шаблоном, не включаючи голову, вирішальний тільки ситуативні завдання, не осмислюючи свою життя в цілому, не шукає свій шлях і своє справа. Зазвичай це особистість невисокого особистісного і культурного рівня, неразвившаяся або деградує.

Особистісне здоров'я - стан особистості, що забезпечує її сталий розвиток, успішний особистісний ріст, рух у бік самоактуалізації. Механізм процесу самоактуалізації.

Особистісне самовдосконалення - (робота над собою) - виховання себе, розвиток у себе потрібних особистісних навичок і якостей, іноді - розвиток волі, мислення та інших психічних функцій.

Особистісний ріст - позитивні зміни в особистості людини, зміцнення стрижня і збільшення потенціалу особистості.

Особистість розвивається - Людина, для якої звично і природно розвивати себе - і в загальному розвитку, і в розвитку особистості.

Особистісне зростання як процес, як один з механізмів росту і розвитку особистості - це позитивні зміни в особистості, що відбуваються внаслідок природного розгортання в людині того, що закладено в ній природою або стало його другою природою. Це описується як внутрішня динаміка ядра особистості в процесі його взаємодії з оточенням.

На відміну від особистісного зростання, відбувається переважно зсередини, природно, розвиток особистості здійснюється кимось-самою людиною, його близькими або суспільством.

Особистість - відповідальний суб'єкт волевиявлення. Бути особистістю - це бути автором свого життя, бути живим і вільним, робити своє і діяти по своїй волі. Але особистість - не просто суб'єкт волевиявлення, а відповідальний суб'єкт. Волевиявлення створює особистість, відповідальність створює зростання і висоту особистості.

Пасивний стиль особистісного зростання - це процес особистісного зростання, заданий біологічними програмами і культурними нормами суспільства.

Потенціал особистості - можливість людини ефективно взаємодіяти з оточенням, бути продуктивним, ефективно впливати, успішно рости і розвиватися.

Розвиток - якісна і не випадкова (має базу) зміна хорошого до кращого. Справжнє джерело розвитку, на відміну від росту, зазвичай знаходиться ззовні.

Розвиток особистості - процес якісних психологічних, особистісних змін в особистості, а також результат цих змін.

Ріст як результат - це кількісні зміни в більшу сторону. Зростання - це кількісні зміни.

Самоактуалізація як процес - зростання і розвиток особистості людини. Відбувається внаслідок природного розгортання в ньому того, що закладено природою.

Самоактуалізація як результат - одна з вершин особистісного зростання, досягнення найвищого рівня особистісного розвитку і здоров'я по лінії власного росту і розвитку.

А. Маслоу: "Я однозначно пов'язав поняття самоактуалізації з людьми зрілого віку. Розроблені мною критерії самоактуалізації дозволяють мені з великою часткою впевненості стверджувати, що феномен самоактуалізації не зустрічається в молоді...".

Саморозвиток - вчуся робити те, що поки не вмію, відкриваю в собі нове.

Самореалізація - здійснення своїх наявних бажань, своїх знань, умінь і здібностей, своїх сьогоднішніх уявлень про себе і свого шляху в житті.

Самовдосконалення (робота над собою) - виховання себе і розвиток у себе гідних (потрібних для життя і етичних) навичок і якостей. Самовдосконалення - ширше, ніж особистісне самовдосконалення: крім особистісного, може бути фізичне, розумове та інше самовдосконалення.

Формування - додання об'єкту певних характеристик.

8.3 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. Теоретичні основи психологічного тренінгу: метод. рекомендації / М. Е. Білова. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с

Допоміжна

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.

Статті викладача та здобувачів освіти

1. Левицька Л. В., Демцова М. В. Емпіричне вивчення сформованості комунікативної компетентності у психологів-консультантів. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32(71) №5, 2021

2. Волинець Н., Левицька Л. Емпіричне вивчення сформованості професійно важливих якостей у студентів соціономічних професій Габітус. Випуск 24. Том 2. 24 / 2021. С. 24-29.

3. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія» Випуск 4.2022 рік. С. 5-8.*

Левицька Л. В. Тренінгові технології розвитку комунікативної компетенції психологів *Psychology Travelogs Випуск № 1. 2024. С 149-158.*

Перелік періодичних видань

Найменування фахового періодичного видання	Роки надходження
Психологічний журнал (Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини)	2023-2025
Психологічні студії (Волинський національний університет імені Лесі Українки)	2023-2025
Psychology Travelogs (Хмельницький національний університет)	2023-2025
Габітус (фаховий науковий журнал)	2023-2025

8.4. Інформаційні ресурси

1. Міністерство соціальної політики України. URL : www.mlsp.gov.ua
2. Український центр політичного менеджменту Журнали Соціальна психологія. URL : www.politik.org.ua

3. Соціальна політика. *Український журнал Економіст* : *Ukrainian Journal Economist* . URL : ua-ekonomist.com

4. Положення про Міністерство соціальної політики України. URL : www.kadrovik.ua

6. Урядовий портал. URL : www.kmu.gov.ua

8.6. Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. Психологічний журнал (Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини).

2. Psychology Travelogs (Хмельницький національний університет).

3. Психологічний журнал (Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини).

4. Габітус (фаховий науковий журнал).

8.7. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

<i>Програмне забезпечення</i>	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)
IBM SPSS Statistics	Для аналізу даних, що використовуються в психологічних дослідженнях, зокрема для оцінки впливу війни на психіку	Вільний доступ в Інтернет
PsyToolkit	Для проведення психологічних експериментів та опитувань	Вільний доступ в Інтернет
Mind Survey	Для автоматизованого проведення психологічних тестів	Вільний доступ в Інтернет
JASP	Для статистичного аналізу даних	Вільний доступ в Інтернет
Google Forms	Для швидкого створення тестів та автоматичного збору відповідей	Вільний доступ в Інтернет

9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Наявне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету

Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет №48
Модульний контроль	доступ до мережі Інтернет	Платформа Moodle