

МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

**ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

_____ П. В. Ворона

« _____ » _____ 2020 р.

ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК 2.3.1. ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

ПІДГОТОВКИ ДОКТОРІВ ФІЛОСОФІЇ

денної/заочної форми навчання

ГАЛУЗІ ЗНАНЬ 05 «СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ»

СПЕЦІАЛЬНОСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Київ – 2020

Програма вибіркової навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» для підготовки докторів філософії наукової спеціальності 053 «Психологія».

Розробник програми: доктор психологічних наук, професор кафедри психології Дорожкін В.Р.

Рецензент:

Пріб Г.А., завідувач кафедри психології Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України, доктор медичних наук, професор

Затверджено на засіданні кафедри *психології*.

Протокол № 3 від 08 жовтня 2020 р.

Схвалено Вченою радою Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

Протокол № 8 (160) від 29.10.2020 р.

© Дорожкін В.Р., 2020
© Інститут підготовки кадрів
державної служби зайнятості
України (ІПК ДСЗУ), 2020

1. ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» складена відповідно до освітньо-професійної програми перепідготовки аспірантів спеціальності «Психологія».

Предметом «Тренінгу особистісного зростання» виступає особистісний розвиток учасників тренінгу, особливості динаміки їх взаємовідносин в групі і специфіка управління груповими процесами з боку ведучого.

Міждисциплінарні зв'язки. Дисципліна «Тренінг особистісного зростання» відповідно до структурно-логічної схеми дисциплін, передбачених навчальним планом підготовки аспірантів, викладається разом з «Психологією ділового спілкування», «Соціально-психологічним тренінгом».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль №1

Теорії та моделі «Тренінгу особистісного зростання».

Змістовий модуль №2

Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників.

Змістовий модуль №3

Методи і методики «Тренінгу особистісного зростання»

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Метою дисципліни є знайомство аспірантів з основними теоріями та моделями особистісного зростання суб'єкта, розкриття специфіки формування програми тренінгу особистісного розвитку, ознайомлення зі специфікою групової динаміки, з методами роботи і вправами в тренінгових програмах цього виду.

1.2. Завданнями вивчення дисципліни є:

- розуміння різних типів й стилів ведення тренінгу особистісного зростання, особливостей використовуваних вправ та ігор; вивчення принципів, технологій та етики тренінгу особистісного зростання;
- оволодіння навичками самостійного формування і проведення тренінгів особистісного зростання залежно від поставлених завдань й складу тренінгової групи..

1.3. У результаті вивчення навчальної дисципліни аспіранти набувають таких **компетентностей**:

Загальнонаукові (філософські) компетентності:

- здатність до аналізу концептуальних засад психології та визначення сутності законів і принципів психології;
- навички управління інформацією для побудови наукового фундаменту власного дослідження;
- навички управління інформацією для виокремлення тенденцій розвитку психології (уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел).
- здатність формувати нові ідеї (креативність);
- здатність відслідковувати особливості групової динаміки при проведенні тренінгу особистісного зростання;
- знати сутність та закономірності психічних явищ, природу та психологічну структуру особистості, теорії особистості в світовій та вітчизняній психології, умови її формування;
- знати особливості історичного розвитку психіки, закономірності психічного розвитку на різних етапах;
- здатність до аналізу концептуальних засад психології групової та індивідуальної поведінки в групах;
- здатність застосовувати напрацьовані програми та проводити психологічні дослідження в сфері тренінгу особистісного зростання.

Універсальні навички дослідника:

- здатність працювати самостійно і автономно;
- здатність застосовувати знання законів психології в теоретичному та практичному пізнанні;
- здатність формувати нові ідеї (креативність);

- здатність працювати самостійно при опрацюванні джерел, підготовці альтернативних підходів до дослідження.
- навички та уміння формування міжособових стосунків у колективі при обстоюванні власної позиції під час дискусії;
- розуміння традицій і звичаїв інших культур, уміння проявляти толерантне ставлення;
- здатність відслідковувати особливості групової динаміки при проведенні тренінгу особистісного зростання;
- уміння критично оцінювати явища, ситуації, діяльність осіб, спираючись на отриманні знання.

Мовні компетентності:

- усне спілкування рідною мовою у процесі дискусії;
- знання другої мови при оволодінні іншомовними джерелами;
- уміння працювати у команді;
- здатність до критики та самокритики під час дискусії;
- уміння працювати у тренінгової групі в якості учасника та тренера;
- уміння донести до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід в галузі професійної діяльності;
- здатність до навчання;
- здатність працювати самостійно при опрацюванні джерел, підготовці доповіді з презентацією, підготовці альтернативних підходів до висвітлення теми дискусії;
- уміння донести до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід в галузі тренінгу особистісного зростання;
- здатність керуватися етичними нормами психолога у своїй роботі;
- бажання досягти успіху при обговоренні тем доповідей з презентацією;
- здатність адаптуватися до нових ситуацій у професійній діяльності.

Спеціальні (фахові) вміння (компетентності)

- вміння співвідносити поняття: науковий підхід, методологічний принцип, дослідницький метод, конкретна методика;
- здатність застосовувати принципи проведення тренінгу особистісного зростання та алгоритми роботи с груповою динамікою;
- здатність аналізувати та оцінювати базові вправи, прийоми та техніки тренінгу особистісного зростання;
- встановлювати контакт з групою на початковому етапі роботи;
- виявляти внутрішні та зовнішні ресурси групи та окремих учасників;
- вміння запобігати маніпуляціям при веденні групи;
- підводити підсумки роботи і брати зворотній зв'язок;
- керуватися етичними засадами, прийнятими в професійному психологічному співтоваристві;

- вміти аналізувати дослідницькі традиції та нові теоретико-методологічні напрямки в тренінгу особистісного зростання;
- володіти навичками для вибудовування тренінгової програми (визначати проблемну область, предмет, об'єкт, мету, завдання та ін.).

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 60 годин / 2 кредити ЄКТС.

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовний модуль 1. Теорії та моделі «Тренінгу особистісного зростання».

Тема 1. Теорії особистісного розвитку.

Поняття особистості і особистісного розвитку у вітчизняній і зарубіжній психології. Глибинне розуміння себе і своїй особистісній історії (психоаналітичний напрям), підвищення усвідомленості (гештальт-підхід), приріст суб'єктності (вітчизняна психологія) та ін. Особистісне зростання в гуманістичній парадигмі, поняття особистісного розвитку в екзистенціальній психології.

Психологічна зрілість і її розуміння з різних психологічних позицій. Психологія рефлексії. Основні психологічні моделі рефлексії: модель «виходу рефлексії» суб'єкта за межі здійснюваного в діяльності (Г.П. Щедровицький), особистісна-смилова модель процесу рефлексії як послідовна зміна типів здійснення «Я» в професійно-конфліктній ситуації (І.Н. Семенов, С.Ю. Степанов), модель вивчення особливостей рефлексії саморозвитку особистості, розвитку творчого потенціалу шляхом організації взаємодії і тренінгу в групах для різних вікових категорій і різних професійних спеціалізацій (В.В. Давидов, В.І. Слободчиков).

Тема 2. Моделі особистісного розвитку. Етика і етикет тренера.

Опис «Я» з позицій різних теоретичних концепцій: контекст особистісних якостей, контекст соціальних ролей, контекст конфліктних особистісних сенсів, контекст діяльності особистості та ін.

Підходи до проблеми співвідношення між собою різних мов опису «Я»: багатовимірність «Я», множинність «Я» та ін. Класифікації методів і моделей дослідження категоріальних структур самосвідомості і самовираження. Етичні норми спілкування в тренінгу особистісного зростання. Правила та норми. Вимоги до підготовки ведучого тренінгу особистісного зростання. Функції і ролі тренера. Типи порушень і помилок у роботі ведучого. Основні вимоги до учасників тренінгової групи. Методи добору й формування тренінгової групи. Місце тренінгу особистісного зростання в підготовці і перепідготовці фахівців допомагаючих професій. Відмінності тренінгу особистісного зростання від інших форм психологічного розвитку.

Змістовний модуль 2. Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників.

Тема 3. Спеціальні особистісні якості учасників тренінгу.

Емпатія і рефлексія як механізми особистісного розвитку. Техніка емпатійного і неререфлексивного слухання. Техніка рефлексивного слухання (відображення, перефразовування, резюмування, прояснення). Активне слухання. Асертивність. Модель асертивного прийняття критики.

Відкритість і щирість спілкування. Конструктивне критичне висловлювання. Види неконструктивної критики.

Тема 4. Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників.

Поняття групової динаміки. Психотерапевтична динаміка групи як розгортання процесу особистісної і професійної самосвідомості і самовираження. Провідний контекст самосвідомості як чинник груповий динаміки (І.В. Вачков). Саморозкриття, зворотний зв'язок і рефлексія як основні механізми групової динаміки. Деякі особливості зворотного зв'язку в тренінгу особистісного розвитку. Відповідальне самовираження і відповідальна відвертість (Р. Кочюнас). Класифікація форм зворотного зв'язку. Опір змінам, відмові від звичних стереотипів самосвідомості і самовираження. Форми опору. Механізми опору з позиції різних психологічних концепцій.

Змістовний модуль 3. Методи і методики «Тренінгу особистісного зростання».

Тема 5. Методи тренінгу особистісного розвитку та управління соціодинамічними процесами.

Діагностика соціодинамічних процесів у тренінгу особистісного зростання. Мета й завдання вивчення цих процесів. Види практик групового навчання. Фактори детермінації рольової поведінки в тренінгу. Дискусія в тренінгу та особливості її організації. Специфіка презентації в тренінгу особистісного зростання. Деякі особливості критики у тренінгу. Роль тренера у формуванні групи.

Основні методи тренінгу особистісного зростання. Ігрові методи. Методи арт-терапії. Методи, стимулюючі розвиток професійної самосвідомості і самовираження. Біографічні методи: «Життєвий шлях особи» (О. Кронік); «Біографічний метод» (Б.Г. Ананьев); «Психологічна автобіографія» та ін. методи. Рефлексивно-інноваційні методи. Методи особистісної професійної ідентифікації і рефлексії.

Тема 6. Несвідомі аспекти взаємодії в тренінговій роботі.

Типи взаємостосунків в системі тренер – учасники. Перенесення і контрперенесення у тренінгових групах. Можливості й обмеження саморозкриття тренера у групі. Дострокове припинення тренінгу одним з учасників групи. Виключення учасника із групи.

3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций. – Спб.: “Академический проект”, 1997. – 335 с.
2. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. - Спб.: Питер, 2002. – 352 с.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. – С-Пб.: Социально-психологический Центр, 1996. – 380 с.
4. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. - Спб.: Питер, 2002. – 304 с.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 304 с.
6. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.– М.: “Ось-89”, 2000. – 224 с.
7. Введение в практическую социальную психологию./ Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьёвой. – М.: Смысл, 1996. – 373 с.
8. Игры. Обучение. Тренинг. Досуг./ Под ред. Петрусинского. – М.: “Новая школа”, 1994.
9. Кейсельман (Дорожкин) В.Р. Экспериментальные тренинги на природе. – Спб.: “Речь”, 2008. – 192 с.
10. Кейсельман (Дорожкин) В.Р. Котерапия: групповые феномены, методы, эффекты. – Спб.: “Речь”, 2007. – 192 с.
11. Кочунас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.
12. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. – Спб.: Питер, 2002. – 320 с.
13. Кроль Л., Михайлова Е. Тренинг тренеров: как закалялась сталь.- М.: «Класс», 2002. – 192 с.
14. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб.- К.: МАУП, 2004. – 192 с.
15. Методы современной психотерапии. / Составители Л.М.Кроль, Е.А.Пуртова. – М.: “Класс”, 2001. – 408 с.
16. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. - М.: “Либрис”, 1996. – 240 с.
17. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: МГУ, 1982. – 168 с.
18. Психогимнастика в тренинге. / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – Спб.: “Ювента”, 1999. – 256 с.
19. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
20. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. - Спб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2007. – 336 с.

21. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. – К.: «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
22. Ялом Ирвин. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: «Питер», 2000. – 640 с.
23. Яценко Т.С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися. – К.: Освіта, 1993. – 208 с.

Допоміжна

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: 1999. – 487 с.
2. Будза А. Арт-терапия: Йога внутреннего художника. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 288 с.
3. Введение в практическую социальную психологию./ Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьёвой. – М.: Смысл, 1996. – 373 с.
4. Групповая психотерапия/ Под ред. Б.Д.Карвасарского, С.Ледера. – М.: Медицина, 1990. – 384 с.
5. Карделл Ф. Психотерапия и лидерство. – СПб.: Речь, 2000. – 234 с.
6. Келлерман П.Ф. Социодрама. // Психодрама и современная психотерапия. К., Академпресс. 2004. №4 с. 7–21.
7. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
8. Кроль Л., Михайлова Е. Тренинг тренеров: как закалялась сталь. – М.: «Класс», 2002. – 192 с.
9. Кроль Л., Пуртова Е. Инструменты развития бизнеса: тренинг и консалтинг. – М.: «Класс», 2001. – 464 с.
10. Куттер П. Элементы групповой психотерапии. Введение в психоаналитическую практику. – СПб.: «Б.С.К.», 1998 – 198 с.
11. Психодрама и современная психотерапия. Научно-теоретический и научно-методический журнал/ Под ред. Горностая П.П., 2004/4, 2005/1, 2005/2-3.
12. Пугачёв В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 285 с.
13. Рейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом. – К.: «Кофр», 1996. – 240 с.
14. Свяш А. Разумный мир: Как жить без лишних переживаний.– М.: АСТ, 2005. – 602 с.
15. Семёнова Н.Д. Этические основы психотерапии. // Московский психотерапевтический журнал. М. 1997. № 2. с.109–130.
16. Турнер Д. Ролевые игры. Практическое руководство. – СПб: «Питер», 2002. – 352 с.
17. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. – М.: «Генезис», 2003. – 160 с.

18. Хейзинга Й. Homo Ludens. Человек играющий. – М.: Эксмо-пресс, 2001. – 352 с.
19. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии: Руководство. – М.: «Класс», 1997. – 336 с.
20. Элиаде М. Мифы. Сновидения. Мистерии. – М.: Refl-book, К.: Ваклер, 1996, 288 с.
21. Юнг К.Г. Архетип и символ. – М.: Ренессанс, 1991, 304 с.
22. Ялом Ирвин. Лжец на кушетке. – М. Эксмо, 2006. – 480 с.
23. Якобс Д., Дэвис П., Мейер Д. Супервизорство. Техника и методы корректирующих консультаций. – СПб.: Б.С.К., 1997. – 235 с.

Інформаційні ресурси

24. <http://psyfactor.org/> - "ПСИ-ФАКТОР" - Центр практической психологии.
25. psychology.net.ru — Сайт "Мир психологии".
26. www.psychology.ru — Psychology.ru. Большой проект, посвященный психологии. Содержит много полезных разделов: библиотека, раздел о знаменитых психологах, большую коллекцию ссылок на психологические ресурсы, форумы, психологические тесты-Онлайн и другое.
27. <http://www.psychologos.ru/> - Психологос. Энциклопедия практической психологии.
28. <http://www.zercalo.ru/index.shtml> - Психология каталог. Психологические ссылки. Каталог психолога. Ссылки на психологические ресурсы.
29. PsyLab.info – Энциклопедия психодиагностики.

ІV. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ – залік.

V. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ: поточне тестування, виступи на практичних заняттях, оцінка за самостійно виконану роботу, оцінка за реферат.

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Мета та завдання навчальної дисципліни	4
2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни	7
3. Рекомендована література	9
4. Форма підсумкового контролю успішності навчання	11
5. Засоби діагностики успішності навчання	11

Навчально-методичне видання

Дорожкін Валерій Романович

Програма вибіркової навчальної дисципліни

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Відповідальний за випуск Л.М. Завиніченко
Комп'ютерний набір В.Р. Дорожкін

Підписано до друку 25.05.2016 р. Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Друк ротатійний трафаретний. Ум. друк. арк.
Наклад 10 прим. Зам. № _____

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів
видавничої продукції. Серія ДК №1805 від 25.05.2004.

Інститут підготовки кадрів
державної служби зайнятості України (ІПК ДСЗУ)
03038, Київ – 38, вул. Нововокзальна 17.
Тел./факс (044) 536-14-85