

**МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ**

**ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ  
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ**

**Кафедра психології**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

\_\_\_\_\_ П. В. Ворона

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**РОБОЧА 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**

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

Розробник програми: доктор психологічних наук, професор 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 № 17 від 28 серпня 2020 р.

*Завідувач кафедри психології*

*Пріб Г. А.*

*(прізвище, підпис)*

*Завідувач навчально-методичного відділу*

*(прізвище, підпис)*

*Завідувач науково-дослідної частини*

*Пахомова М.В.*

*(прізвище, підпис)*

Схвалено Вченою радою Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

Протокол № 7(159) від 31 серпня 2020 р.

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

# 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Найменування показників	Галузь знань, наукова спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань 05 «СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ»	Цикл професійної підготовки: за вибором аспіранта	
Змістовних модулів – 3	Спеціальність 053 «ПСИХОЛОГІЯ»	<b>Рік підготовки</b>	
		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 60 годин		<b>Семестр</b>	
		4	4
		<b>Лекції</b>	
		12 год.	12 год.
		<b>Семінарські</b>	
		-	-
		<b>Практичні</b>	
		8	8
		<b>Самостійна робота</b>	
		40 год.	40 год.
		<b>Вид контролю: залік</b>	
Розподіл годин для Денної/заочної форми навчання: аудиторних – 20 год.; самостійної роботи студента – 40 год.	Освітній ступінь: третій (освітньо-науковий) <i>доктор філософії</i>		

# 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** Метою курсу 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.

**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.

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 з 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.).

### **3. ПРОГРАМА 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. Ассертивність. 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. Ананьєв); «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.



#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма навчання			
	Усього	в тому числі		
		Лекції і	Практичні	СРС
60	12	8	40	
<b>Змістовний модуль 1. Теорії та моделі «Тренінгу особистісного зростання»</b>				
<i>Тема 1.</i> Теорії особистісного розвитку	9	2	-	7
<i>Тема 2.</i> Моделі особистісного розвитку. Етика і етикет тренера	10	1	2	7
<b>Разом за змістовним модулем 1</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>Змістовний модуль 2. Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників</b>				
<i>Тема 3.</i> Спеціальні особистісні якості учасників тренінгу.	11	2	2	7
<i>Тема 4.</i> Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників	11	2	2	7
<b>Разом за змістовним модулем 2</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>Змістовний модуль 3. Методи і методики «Тренінгу особистісного зростання»</b>				
<i>Тема 5.</i> Методи тренінгу особистісного розвитку та управління соціодинамічними процесами	11	3	2	6
<i>Тема 6.</i> Несвідомі аспекти взаємодії в тренінгової роботі	8	2	-	6
<b>Разом за змістовним модулем 3</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>40</b>

## 5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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

1. Професійна етика. Етикет у тренінгу особистісного зростання.
2. Функції і ролі тренера.
3. Типи порушень і помилок у роботі ведучого тренінгу особистісного зростання.

**Тема 3.** Спеціальні особистісні якості учасників тренінгу.

1. Емпатія і рефлексія як механізми особистісного розвитку.
2. Техніка емпатійного і нерефлексивного слухання. Техніка рефлексивного слухання.
3. Асертивність. Модель асертивного прийняття критики.

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

1. Стадії розвитку групової динаміки. Психотерапевтична динаміка групи як розгортання процесу особистісної і професійної самосвідомості і самовираження.
2. Деякі особливості зворотного зв'язку в тренінгу особистісного розвитку. Класифікація форм зворотного зв'язку.
3. Відповідальне самовираження і відповідальна відвертість (Р. Кочюнас).
4. Опір змінам, відмові від звичних стереотипів самосвідомості і самовираження. Форми опору.

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

1. Діагностика соціодинамічних процесів у тренінгу особистісного зростання.
2. Види практик групового навчання.
3. Роль тренера у формуванні групи.
4. Основні методи тренінгу особистісного зростання. Ігрові методи. Методи арт-терапії. Методи, стимулюючі розвиток професійної самосвідомості і самовираження.

## 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми та зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	<p><b>Тема 1.</b> Теорії особистісного розвитку</p> <p><b>Завдання:</b></p> <p>1. Ознайомитися з поняттям особистості і особистісного розвитку у вітчизняній і зарубіжній психології.</p> <p>2. Проаналізувати базові поняття тренінгу особистісного зростання.</p>	7
2	<p><b>Тема 2.</b> Моделі особистісного розвитку. Етика і етикет тренера</p> <p><b>Завдання:</b></p> <p>1. Проаналізувати етичні принципи тренінгової роботи.</p> <p>2. Систематизувати вимоги до підготовки тренера.</p> <p>3. Класифікувати методи і моделі дослідження категоріальних структур самосвідомості і самовираження.</p>	7
3	<p><b>Тема 3.</b> Спеціальні особистісні якості учасників тренінгу</p> <p><b>Завдання:</b></p> <p>1. Провести методологічну рефлексію основних понять тренінгу особистісного розвитку.</p> <p>2. Порівняти різні поняття між собою.</p>	7
4	<p><b>Тема 4.</b> Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників</p> <p><b>Завдання:</b></p> <p>1. Провести класифікацію форм зворотного зв'язку в тренінгу особистісного зростання.</p> <p>2. Проаналізувати різні прояви опору змінам та його форми</p>	7
5	<p><b>Тема 5.</b> Методи тренінгу особистісного розвитку та управління соціодинамічними процесами</p> <p><b>Завдання:</b></p> <p>1. Визначити особливості діагностики соціодинамічних процесів у тренінгової групі.</p> <p>2. Порівняти форми групового навчання.</p> <p>3. Проаналізувати основні методи тренінгу особистісного зростання</p>	6
6	<p><b>Тема 6.</b> Несвідомі аспекти взаємодії в тренінгової роботі</p> <p><b>Завдання:</b></p> <p>1. Систематизувати типи взаємостосунків в системі тренер – учасники.</p> <p>2. Дослідити декілька групових феноменів тренінгової групи.</p>	6
<b>Разом</b>		40

## **ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

Самостійна робота аспірантів має на меті формування пізнавальної активності аспірантів, засвоєння ними основних умінь та навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблення та розширення вже набутих знань, підвищення рівня організованості тощо.

У процесі самостійної роботи аспіранти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи в бібліотеці з каталогами;
- праці з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- конспектування літературних джерел;
- роботи з довідковою літературою;
- опрацювання статистичної інформації;
- написання рефератів з проблем курсу.

Кожен аспірант повинен уміти раціонально організувати свою навчальну самостійну діяльність. Важливим є вміння скласти план своєї роботи, чітко визначити її послідовність. Необхідно, щоб план самостійного навчання був реальним і його виконання приводило до плідних наслідків у навчальному процесі.

Для успішної самостійної роботи значну частину часу аспірант виділяє для роботи в бібліотеці. Треба розуміти сутність складання алфавітного й тематичного каталогів, вміти швидко знаходити в них необхідну літературу, знати особливості бібліографічного шифрування. Для плідної роботи з літературними джерелами аспірантові корисно скласти свою власну бібліографію, заповнюючи бібліографічні картки на необхідні для нього книги, брошури або статті. Для роботи у провідних бібліотеках м. Києва аспіранту треба знати їх структуру, спеціалізацію окремих підрозділів, вміти користуватися різноманітними каталогами, правильно заповнювати бланки вимоги на літературу тощо.

Відібрана для самостійного опрацювання література може бути різною як за обсягом наукових даних, так і за характером їхнього викладу. Потрібно відібрати необхідний для опрацювання матеріал (розділи, підрозділи тощо), а також розсортувати його за важливістю (що для детального вивчення, а що для ознайомчого читання). Процес читання має відбуватися повільно, вдумливо, до незрозумілих питань слід обов'язково повертатися, наводити додаткові довідки, щоб зрозуміти сутність думки автора. Знання незнайомих термінів слід одразу ж з'ясувати за тлумачними словниками, енциклопедіями або спеціалізованими довідниками. У процесі роботи з літературою корисно робити виписки найважливіших думок, формулювань, окремих висловів на аркушах паперу із зазначенням автора, джерела,

сторінок і абзаців. Для кращого засвоєння матеріалу, розвитку творчого мислення основний зміст прочитаного доцільно формулювати у вигляді тез.

Конспект є стислим викладом основної сутності опрацьованого літературного матеріалу. Конспект має бути стислим, змістовним і записаним своїми словами і формулюваннями. Класичні визначення, оригінальні думки, вислови слід записувати до конспекту повністю з посиланням на автора, джерело і сторінку. У процесі конспектування важливо витримувати логічний зв'язок між окремими складовими тексту. У тексті конспекту корисно підкреслювати найважливіші теоретичні положення, визначення, висновки і робити помітки на полях. Систематичне конспектування опрацьованого матеріалу дисциплінує розум, відпрацьовує вміння формулювати свої думки в короткій змістовній формі, сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Для цілісного уявлення про навчальну дисципліну аспірантові необхідно користуватися довідковою літературою: енциклопедіями, енциклопедичними словниками, галузевими довідниками тощо.

Майбутній фахівець повинен достатньо вправно користуватися персональним комп'ютером. Робота з матеріалами "Інтернету" надає можливість отримувати найновішу інформацію з різних сфер життя нашої держави.

Самостійна робота аспірантів з курсу передбачає написання рефератів та підготовку фіксованих виступів. Для цього необхідно скласти план реферату чи виступу, вивчити потрібні літературні джерела, зробити виписки. За своїм змістом реферат і виступ повинні відповідати обраній темі. Виклад матеріалу має бути логічним, послідовним. Обсяг реферату, як правило, у межах 10-12 сторінок формату А4. Писати текст слід на одному боці аркуша, розбірливо, без помилок. У разі потреби слід робити посторінкові виноски.

Останнім розділом реферату повинні бути висновки, в яких аспірант узагальнює викладений матеріал і формулює свої думки з приводу опрацьованої проблеми. До реферату має бути доданий список використаної літератури, складений відповідно до існуючих вимог.

За структурою реферат складається із короткого вступу, двох або трьох розділів основної частини, висновків та списку використаної літератури. План написання реферату повинен мати внутрішню єдність і логіку, враховувати актуальність проблеми, її наукову розробленість та практичну значимість.

У **вступі** обґрунтовується актуальність проблеми, що вивчається, її практична значимість; формулюються мета й завдання дослідження, вказуються обсяг і структура реферату. Обсяг вступу не повинен перевищувати однієї сторінки комп'ютерного тексту.

**Основна частина** обсягом до 10 сторінок комп'ютерного тексту, викладеного у двох-трьох розділах, повинна містити виклад основних теоретичних положень, що визначають сутність і зміст предмета досліджуваної теми, з огляду на цілі й завдання реферату; розгляд різних

точок зору провідних фахівців з досліджуваних питань на основі аналізу літературних та інших інформаційних джерел; визначення пріоритетних питань, що підлягають першочерговому розв'язанню; аналізуються практичні матеріали, тенденції розвитку та особливості, притаманні сучасній психологічній науці. На основі отриманих результатів розглядаються пропозиції, рекомендації, заходи щодо досягнення цілей згідно з темою реферату. При цьому аспірант повинен виявити самостійність та ініціативу.

**Висновки** є завершальним етапом виконаного аспірантом реферату. Вони повинні містити короткі підсумки за результатами дослідження та прикладного аналізу об'єкта дослідження з наведенням позитивних і негативних сторін, а також нереалізованих можливостей; перелік заходів, спрямованих на розв'язання проблеми, підвищення ефективності об'єкта дослідження; отримані якісні та кількісні показники; можливі варіанти реалізації запропонованих у рефераті заходів.

Реферат виконується державною (українською) мовою. Викладення повинно мати науковий характер, чіткий, без орфографічних і синтаксичних помилок, логічно послідовний. Пряме переписування матеріалів з літератури неприпустиме. Оформлення реферату має відповідати встановленим вимогам (див. *Патика Н.І.* Стандарти на оформлення магістерських, дипломних, бакалаврських, курсових, контрольних робіт та рефератів. – К.: ІПК ДСЗУ, 2008. – 26 с.)

## 7. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ

Для активізації процесу навчання аспірантів в ході вивчення дисципліни застосовуються такі навчальні технології та засоби:

✓ на лекціях чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага аспірантів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; заохочуються аспіранти до критичного сприймання нового матеріалу замість пасивного конспектування; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо;

✓ на практичних заняттях запроваджуються різні навчальні технології: семінар-розгорнута бесіда, обговорення проблем, дискусії; семінар-вирішення ситуаційних вправ; семінар-розв'язання проблемних питань; мозковий штурм; кейс-методи; презентації; аналіз конкретної ситуації; робота в малих групах; рольові та ділові ігри; банки візуального супроводження; письмовий контроль знань; індивідуальне та групове опитування; перехресна перевірка завдань з наступною аргументацією виставленої оцінки тощо.

Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи аспірантів є чіткий контроль відвідування занять, заохочення навчальної активності, справедлива диференціація оцінок.

### ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

№ з/п	Зміст завдання	Кількість балів
1.	Модульна контрольна робота. Розробити авторську тренінгові програму «Тренінг особистісного зростання» на вісім годин для відкритої групи. Обґрунтувати мету, завдання та вправи. <i>Термін виконання: під час підготовки до практичних занять.</i>	15
2.	Модульна контрольна робота. Розробити авторську тренінгові програму «Тренінг командоутворення» на вісім годин для новоствореної компанії. Обґрунтувати мету, завдання та вправи. <i>Термін виконання: під час підготовки до практичних занять.</i>	15
<b>Усього</b>		<b>30</b>

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

1. Поняття особистості і особистісного розвитку у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Глибинне розуміння себе і своїй особистісній історії (психоаналітичний напрямок), підвищення усвідомленості (гештальт-

- підхід), приріст суб'єктності (вітчизняна психологія) та ін. Особистісне зростання в гуманістичній парадигмі, поняття особистісного розвитку в екзистенціальній психології.
3. Психологічна зрілість і її розуміння з різних психологічних позицій.
  4. Психологія рефлексії.
  5. 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).
  6. Опис «Я» з позицій різних теоретичних концепцій: контекст особистісних якостей, контекст соціальних ролей, контекст конфліктних особистісних сенсів, контекст діяльності особистості та ін.
  7. Підходи до проблеми співвідношення між собою різних мов опису «Я»: багатовимірність «Я», множинність «Я» та ін.
  8. Класифікації методів і моделей дослідження категоріальних структур самосвідомості і самовираження.
  9. Етичні норми спілкування в тренінгу особистісного зростання. Правила та норми.
  10. Вимоги до підготовки ведучого тренінгу особистісного зростання.
  11. Функції і ролі тренера. Типи порушень і помилок у роботі ведучого.
  12. Основні вимоги до учасників тренінгової групи.
  13. Методи добору й формування тренінгової групи.
  14. Місце тренінгу особистісного зростання в підготовці і перепідготовці фахівців допомагаючих професій.
  15. Відмінності тренінгу особистісного зростання від інших форм психологічного розвитку.
  16. Емпатія і рефлексія як механізми особистісного розвитку.
  17. Техніка емпатійного і нерефлексивного слухання. Техніка рефлексивного слухання (відображення, перефразовування, резюмування, прояснення). Активне слухання.
  18. Асертивність. Модель асертивного прийняття критики.
  19. Відкритість і щирість спілкування. Конструктивне критичне висловлювання.
  20. Види неконструктивної критики.
  21. Поняття групової динаміки. Психотерапевтична динаміка групи як розгортання процесу особистісної і професійної самосвідомості і самовираження.
  22. Провідний контекст самосвідомості як чинник груповий динаміки (І.В. Вачков).



23. Саморозкриття, зворотний зв'язок і рефлексія як основні механізми групової динаміки.
24. Деякі особливості зворотного зв'язку в тренінгу особистісного розвитку.
25. Відповідальне самовираження і відповідальна відвертість (Р. Кочюнас).
26. Класифікація форм зворотного зв'язку.
27. Опір змінам, відмові від звичних стереотипів самосвідомості і самовираження.
28. Форми опору. Механізми опору з позиції різних психологічних концепцій.
29. Діагностика соціодинамічних процесів у тренінгу особистісного зростання. Мета й завдання вивчення цих процесів.
30. Види практик групового навчання.
31. Фактори детермінації рольової поведінки в тренінгу.
32. Дискусія в тренінгу та особливості її організації.
33. Специфіка презентації в тренінгу особистісного зростання.
34. Деякі особливості критики у тренінгу.
35. Роль тренера у формуванні групи.
36. 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. Ананьєв); «Психологічна автобіографія» та ін. методи. Рефлексивно-інноваційні методи. Методи особистісної професійної ідентифікації і рефлексії.
37. Типи взаєностосунків в системі тренер – учасники. Перенесення і контрперенесення у тренінгових групах.
38. Можливості й обмеження саморозкриття тренера у групі.
39. Дострокове припинення тренінгу одним з учасників групи. Виключення учасника із групи.

### **ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

Контрольна робота виконується державною (українською) мовою.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 15 сторінок комп'ютерного тексту.

Контрольна робота має бути виконана і направлена для перевірки протягом міжсесійного періоду, протягом якого здійснюється робота аспіранта над засвоєнням навчального матеріалу як самостійно, так і під керівництвом викладача, але не пізніше як за 30 днів до початку сесії, передбаченої навчальним планом.

### **ПОРЯДОК ЗАРАХУВАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

Контрольна робота оцінюється за чотирибальною національною шкалою та в балах за кредитно-трансфертною системою:

<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка у національній шкалі</b>	<b>Бали за ECTS</b>
<b>A</b> ( відмінно)	5 (відмінно)	<b>47 - 50</b>
<b>B</b> (дуже добре)	4 (добре)	<b>44 - 46</b>
<b>C</b> (добре)		<b>40 - 43</b>
<b>D</b> (задовільно)	3 (задовільно)	<b>35 - 39</b>
<b>E</b> (достатньо)		<b>30 - 34</b>
<b>FX</b> (незадовільно) з можливістю повторного складання	2 (незадовільно)	<b>18 - 29</b>
<b>F</b> (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням		<b>1-17</b>

У разі отримання аспірантом незадовільної оцінки, останній повинен усунути виявлені в роботі недоліки та недоробки і повторно захистити її в установленій викладачем строк.

Аспірант, який своєчасно не виконав контрольної роботи або якщо його робота не зарахована за результатами її виконання, не допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

## 8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для активізації процесу навчання аспірантів у ході вивчення дисципліни застосовуються такі навчальні технології та засоби:

- лекція (ознайомлювальна, проблемно-пошукова, узагальнююча);
- евристична бесіда;
- «мозковий штурм»;
- моделювання (образно-символічне, концептуальне, структурно-логічне);
- компаративний аналіз;
- опрацювання першоджерел;
- робота у робочому зошиті;
- індивідуальні консультації;
- тренінг.

Основною формою проведення навчальних занять є *лекція*, при проведенні якої чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага студентів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо.

Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи аспірантів є чіткий контроль відвідування занять та заохочення навчальної активності.

## 9. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Накопичення балів аспірантами відбувається у період вивчення дисципліни на підставі *двох основних видів контролю*:

1) *поточного* (перевірка рівня засвоєння студентами навчального матеріалу з окремої теми чи модуля під час вивчення курсу):

- усне тематичне опитування;
- підготовка тренінгів;
- поточне тестування.

2) *підсумкового* (перевірка рівня засвоєння студентами навчального матеріалу по завершенню курсу):

- семестровий залік;
- підсумкова контрольна робота;
- підготовка тренінгу.

*Поточний контроль* здійснюється у процесі вивчення дисципліни відповідно до календарного плану.

Завданням поточного контролю є перевірка розуміння та засвоєння теоретичного матеріалу, умінь самостійно опрацьовувати тексти, здатності осмислити зміст теми, умінь публічно чи письмово представити певний матеріал.

Об'єктами поточного контролю знань аспірантів є:

- систематичність, активність, своєчасність та результативність роботи над вивченням програмного матеріалу курсу;
- виконання завдань для самостійного опрацювання;
- виконання модульного завдання.

Поточний контроль передбачає:

- тестові завдання;
- обговорення проблеми, дискусія;
- аналіз конкретних ситуацій;
- ділові ігри (кейс-методи);
- презентації результатів роботи.

**Підсумковий контроль** (залік) передбачає виконання усних та письмових завдань. На залік виносяться вузлові питання, типові та комплексні задачі, завдання, що потребують творчого підходу і вміння синтезувати отримані знання.

## 10. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ АСПІРАНТИ

*для денної форми навчання*

Поточне тестування та самостійна робота						Підсумковий тест	Сума		
Змістовний модуль 1		Модульна контрольна робота	Змістовний модуль 2		Модульна контрольна робота			Змістовний модуль 3	
<b>10</b>		<b>15</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	
T1	T2		T3	T4		T5			T6
–	10		10	5		20			

*для заочної форми навчання*

Поточне тестування та самостійна робота						Підсумковий тест	Сума	
Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2		Контрольна робота				Змістовний модуль 3
<b>10</b>		<b>15</b>		<b>15</b>		<b>10</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
T1	T2	T3	T4			T5		

–	10	10	5		10		
---	----	----	---	--	----	--	--

Оцінювання знань здійснюється з метою одержання зворотної інформації про навчальні досягнення аспірантів та про ефективність праці викладача.

Перевірка знань може здійснюватися в усній та письмовій формі. Об'єктом оцінювання можуть виступати: результати написання тестових, творчих завдань; реферативні доповіді, доповнення, участь у дискусії.

Оцінювання завдань і відповідей здійснюється з дотриманням принципів систематичності, диференційованості, об'єктивності.

Під час оцінювання враховуються такі критерії:

- характеристики відповіді: елементарна, фрагментарна, повна, логічна, доказова, обґрунтована, творча;
- якість знань: правильність, повнота, осмисленість, глибина, системність;
- рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, підсумовувати.

У процесі перевірки знань використовується модульно-рейтингова система оцінювання. Результати навчальної діяльності оцінюються за 100-бальною шкалою. Критично-розрахунковий максимум для допуску до іспиту – 75 балів (денна форма навчання), 50 балів (заочна форма навчання). За результатами вивчення дисципліни обов'язковим є підсумкове накопичення розрахункового мінімуму балів – 61 бал.

Методи контролю плануються у письмовій формі. Невід'ємною частиною контролю є наявність у студентів конспекту лекцій та відвідування занять, а також своєчасне виконання індивідуальної та самостійної роботи.

Іспит здійснюється у формі письмової роботи, за яку можна одержати максимально до 25 балів (денна форма навчання) та 50 балів (заочна форма навчання). Іспит складається з теоретичних питань, практичних завдань, тестів, які поєднуються у пропорції, що логічно врівноважує теоретичну і практичну частину екзамену.

Студенти, які набрали сумарно меншу кількість балів, ніж розрахунковий мінімум (61 бал), вважаються такими, що не виконали навчальний план з дисципліни.

### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

90-100 балів – відмінно (A);

82-89 балів – добре (B);

75-81 балів – добре (C);

68-74 балів – задовільно (D);

60-67 балів – задовільно (E);

35-59 балів – незадовільно з можливістю повторного складання (FX);

1-34 балів – незадовільно з обов'язковим повторним курсом (F).

**11. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:** навчально-методичний комплекс вивчення дисципліни (робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання», програма навчальної дисципліни, курс лекцій, ілюстративні матеріали).

## 12. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

1. Поняття особистості і особистісного розвитку у вітчизняній і зарубіжній психології.
2. Глибинне розуміння себе і своїй особистісній історії (психоаналітичний напрямок), підвищення усвідомленості (гештальт-підхід), приріст суб'єктності (вітчизняна психологія) та ін. Особистісне зростання в гуманістичній парадигмі, поняття особистісного розвитку в екзистенціальній психології.
3. Психологічна зрілість і її розуміння з різних психологічних позицій.
4. Психологія рефлексії.
5. 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).
6. Опис «Я» з позицій різних теоретичних концепцій: контекст особистісних якостей, контекст соціальних ролей, контекст конфліктних особистісних сенсів, контекст діяльності особистості та ін.
7. Підходи до проблеми співвідношення між собою різних мов опису «Я»: багатовимірність «Я», множинність «Я» та ін.
8. Класифікації методів і моделей дослідження категоріальних структур самосвідомості і самовираження.
9. Етичні норми спілкування в тренінгу особистісного зростання. Правила та норми.
10. Вимоги до підготовки ведучого тренінгу особистісного зростання.
11. Функції і ролі тренера. Типи порушень і помилок у роботі ведучого.
12. Основні вимоги до учасників тренінгової групи.
13. Методи добору й формування тренінгової групи.
14. Місце тренінгу особистісного зростання в підготовці і перепідготовці фахівців допомагаючих професій.
15. Відмінності тренінгу особистісного зростання від інших форм психологічного розвитку.
16. Емпатія і рефлексія як механізми особистісного розвитку.
17. Техніка емпатійного і нерефлексивного слухання. Техніка рефлексивного слухання (відображення, перефразовування, резюмування, прояснення). Активне слухання.
18. Ассертивність. Модель асертивного прийняття критики.

19. Відкритість і щирість спілкування. Конструктивне критичне висловлювання.
20. Види неконструктивної критики.
21. Поняття групової динаміки. Психотерапевтична динаміка групи як розгортання процесу особистісної і професійної самосвідомості і самовираження.
22. Провідний контекст самосвідомості як чинник груповий динаміки (І.В. Вачков).
23. Саморозкриття, зворотний зв'язок і рефлексія як основні механізми групової динаміки.
24. Деякі особливості зворотного зв'язку в тренінгу особистісного розвитку.
25. Відповідальне самовираження і відповідальна відвертість (Р. Кочюнас).
26. Класифікація форм зворотного зв'язку.
27. Опір змінам, відмові від звичних стереотипів самосвідомості і самовираження.
28. Форми опору. Механізми опору з позиції різних психологічних концепцій.
29. Діагностика соціодинамічних процесів у тренінгу особистісного зростання. Мета й завдання вивчення цих процесів.
30. Види практик групового навчання.
31. Фактори детермінації рольової поведінки в тренінгу.
32. Дискусія в тренінгу та особливості її організації.
33. Специфіка презентації в тренінгу особистісного зростання.
34. Деякі особливості критики у тренінгу.
35. Роль тренера у формуванні групи.
36. 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.
37. Типи взаємостосунків в системі тренер – учасники. Перенесення і контрперенесення у тренінгових групах.
38. Можливості й обмеження саморозкриття тренера у групі.
39. Дострокове припинення тренінгу одним з учасників групи. Виключення учасника із групи.

### 13. 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](http://psychology.net.ru) — Сайт "Мир психологии".
26. [www.psychology.ru](http://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](http://PsyLab.info) – Энциклопедия психодиагностики.

## ЗМІСТ

1. Опис навчальної дисципліни	3
2. Мета та завдання навчальної дисципліни	4
3. Програма навчальної дисципліни	7
4. Структура навчальної дисципліни	9
5. Теми практичних занять	10
6. Самостійна робота	11
7. Індивідуальні навчально-дослідні завдання	15
8. Методи навчання	19
9. Методи контролю	19
10. Розподіл балів, які отримують студенти	20
11. Методичне забезпечення	21
12. Орієнтовний перелік питань до підсумкового контролю знань	22
13. Рекомендована література	24

Навчально-методичне видання

**Дорожкін Валерій Романович**

**Робоча програма вибіркової навчальної  
дисципліни**

**«ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»**

Комп'ютерний набір В.Р. Дорожкін

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