

ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ

Кафедра психології

СИЛАБУС
ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВА 1.3 ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДОКТОРІВ ФІЛОСОФІЇ
денної та заочної форми навчання

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 «СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ»
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Курс	II	
Семестр	4-й	
Вид контролю	залік	
Кількість годин / кредитів	60 год. / 2 кредити	
з них:	д. ф. н.	з. ф. н.
<i>лекції</i>	12 год.	12 год.
<i>практичні</i>	8 год.	8 год.
<i>семінарські</i>	–	–
<i>індивідуальні завдання</i>	30 год.	30 год.
<i>самостійна робота</i>	40 год.	40 год.
Викладач	Дорожкін Валерій Романович, д.психол.н., професор кафедри, доцент	
Email:	v.dorozhkin1975@gmail.com	
Консультації	Пн – 14 ⁰⁰ –16 ⁰⁰	

1. АНОТАЦІЯ КУРСУ

Предметом вивчення навчальної дисципліни 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 бакалавра, викладається після вивчення дисциплін «Психологічний розвиток особистості», «Людина в соціумі: психологічні аспекти», «Психологія цінностей» та ін.

Мета викладання навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання»: 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.

Основні завдання вивчення дисципліни полягають в теоретичній та практичній підготовці аспірантів з питань:

– 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.

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення дисципліни аспірант повинен набути такі компетентності:

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;
- 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 соціально-психологічного тренінгу.

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 ділового спілкування;
- 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 соціально-психологічного тренінгу;
- 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)

- вміти співвідносити поняття: науковий підхід, методологічний принцип, дослідницький метод, конкретна методика;
- здатність застосовувати принципи проведення тренінгу та алгоритми роботи с груповою динамікою;
- здатність аналізувати та оцінювати базові вправи, прийоми та техніки соціально-психологічного тренінгу;
- встановлювати контакт з групою на початковому етапі роботи;
- виявляти внутрішні та зовнішні ресурси групи та окремих учасників;
- вміти 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 соціально-психологічного тренінгу;
- володіти навичками для вибудовування тренінгової програми (визначати проблемну область, предмет, об'єкт, мету, завдання та ін.).

3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Підготовка аспірантів з курсу «Тренінг особистісного зростання» потребує використання активних форм навчання, які наближують навчальний процес до реальних професійних ситуацій.

Для активізації процесу навчання аспірантів у 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: дискусії; вирішення ситуаційних вправ; 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.

✓ **самостійну роботу аспіранта** викладач планує разом зі аспірантом, але виконує її аспірант за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача; зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

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

Структура навчальної дисципліни
для заочної форми навчання

Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин				
	заочна форма навчання				
	Усього	в тому числі			
		Лекції	Практичні	СРС	Індивід. робота
60	12	8	40	30	
Модуль I					
Змістовний модуль 1. Теорії та моделі «Тренінгу особистісного зростання»					
Тема 1. Теорії особистісного розвитку	9	2	-	7	
Тема 2. Моделі особистісного розвитку. Етика і етикет тренера	10	1	2	7	
Разом за змістовним модулем 1:	19	3	2	14	
Змістовний модуль 2. Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників					
Тема 3. Спеціальні особистісні якості учасників тренінгу.	11	2	2	7	
Тема 4. Групові процеси, взаємовідносини і їх вплив на особистісний розвиток окремих учасників	11	2	2	7	
Разом за змістовним модулем 2:	22	4	4	14	
Змістовний модуль 3. Методи і методики «Тренінгу особистісного зростання»					
Тема 5. Методи тренінгу особистісного розвитку та управління соціодинамічними процесами	11	3	2	6	
Тема 6. Несвідомі аспекти взаємодії в тренінговій роботі	8	2	-	6	
Разом за змістовним модулем 2:	19	5	2	12	
Модуль II					
ІНДЗ	30				30
Усього годин:	60	12	8	40	30
Підсумковий контроль – залік					

Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння аспірантами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
- наочні (презентація, демонстрування; опорних сигналів; опорних конспектів);
- практичні методи (тренінгові вправи; практичні завдання; рольові ігри, спостереження).

Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- метод проблемного викладу матеріалу;
- моделювання життєвих ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії.

Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:

- усного контролю;
- письмового контролю;
- самоконтролю та взаємоконтролю;
- рецензування відповідей.

4. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Контроль і оцінювання знань, вмій та навичок аспірантів здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу і складається з двох етапів: поточного та підсумкового.

Поточний контроль здійснюється в процесі вивчення дисципліни на практичних заняттях і проводиться у терміни, які визначаються календарним планом.

Завданням поточного контролю є перевірка розуміння та засвоєння теоретико-практичного матеріалу, вироблення навичок проведення розрахункових робіт, умінь самостійно опрацьовувати тексти, здатності рефлексувати груповий досвід, умінь публічно чи письмово представити певний матеріал (презентація).

Об'єктами поточного контролю знань аспірантів є:

- систематичність, активність, своєчасність та результативність роботи над вивченням програмного матеріалу дисципліни, у т.ч. виконання тренінгових вправ;
- виконання завдань для самостійного опрацювання;
- виконання індивідуального завдання у вигляді тренінгової програми.

Об'єктом підсумкового контролю знань аспірантів у формі *заліку* є виконання усних та письмових завдань.

Рейтинг аспіранта із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою. Підсумкова оцінка курсу навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове тестування рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за виконання практичних індивідуальних завдань. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни, яка виводиться як сума проміжних оцінок за змістові модулі. Остаточна оцінка рівня знань аспірантів **денної** форми навчання складається з рейтингу навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 75 балів, і рейтингу з атестації – 25 балів. Для аспірантів **заочної** форми навчання відповідно – з рейтингу навчальної роботи – 50 балів, і рейтингу з атестації – 50 балів.

***Розподіл балів, які отримують аспіранти
денної форми навчання***

Поточне тестування та самостійна робота						Підсумковий тест	Сума		
Змістовний модуль 1		Модульна контрольна робота	Змістовний модуль 2		Модуль а контроль ьна робота			Змістов ний модуль 3	
10		15	15		15	20		25	100
T 1	T 2		T 3	T 4		T5	T 6		
–	10		10	5		20			

для заочної форми навчання

Поточне тестування та самостійна робота						Підсумковий тест	Сума	
Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2		Контрольна робота	Змістов ний модуль 3			
10		15		15	10		50	100
T 1	T 2	T 3	T 4		T5	T 6		
–	10	10	5		10			

Шкала оцінювання: національна та ECTS

- 90-100 балів – **відмінно** (A, відмінно);
- 82-89 балів – **добре** (B, дуже добре);
- 75-81 балів – **добре** (C, добре);
- 68-74 балів – **задовільно** (D, задовільно);
- 61-67 балів – **задовільно** (E, достатньо);
- 35-60 балів – **незадовільно** (FX, з можливістю повторного складання);
- 1-34 балів – **незадовільно** (F, з обов'язковим повторним курсом).

Критерії оцінювання
з курсу “Соціально-психологічний тренінг”

Основа для визначення оцінки – рівень засвоєння аспірантами матеріалу, передбаченого освітньо-професійною програмою. Загальним критерієм є правильність, точність і ґрунтовність відповідей на поставлені запитання.

«Відмінно» (90-100 балів, «А») заслуговує аспірант, який:

- показав всебічні, систематичні і глибокі знання навчально-програмного матеріалу;
- показав вміння вільно виконувати завдання, що передбачені курсом;
- засвоїв особливості окремих питань, а саме: засвоїв теоретичні основи курсу; вміє застосовувати їх для теоретичного розуміння сучасних новітніх проблем;
- проявив творчі здібності в розумінні, викладенні і використанні учбово-програмного матеріалу;
- дав понад 90% правильних відповідей на теоретичні завдання та правильно розв'язав практичне завдання.

«Добре» (82-89 балів, «В») заслуговує аспірант, який:

- показав повне знання навчально-програмного матеріалу;
- в основному виконав умови курсу;
- показав системний характер знань, проявив здібність до їх самостійного поповнення в процесі професійної діяльності;
- дав 82-89% правильних відповідей на теоретичні завдання та правильно розв'язав практичне завдання.

«Добре» (75-81 балів, «С») заслуговує аспірант, який:

- показав повне знання навчально-програмного матеріалу;
- в основному виконав умови курсу;
- показав системний характер знань, проявив здібність до їх самостійного поповнення в процесі професійної діяльності;
- дав 75-81% правильних відповідей на теоретичні завдання та правильно розв'язав практичне завдання.

«Задовільно» (68-74 балів, «D») заслуговує аспірант, який:

- показав знання навчально-програмного матеріалу з курсу показав знання навчально-програмного матеріалу з курсу «Соціально-психологічний тренінг» в обсязі, який необхідний для майбутньої роботи за спеціальністю;
- допустив помилки при виконанні завдань курсу, але в основному володіє необхідними знаннями;
- дав 68-74% правильних відповідей на теоретичні завдання та припустився незначних помилок при розв'язанні практичного завдання.

«Задовільно» (61-67 балів, «Е») заслуговує аспірант, який:

- показав знання навчально-програмного матеріалу з курсу «Соціально-психологічний тренінг» в обсязі, який необхідний для майбутньої роботи за спеціальністю;
- допустив помилки при виконанні завдань курсу, але в основному володіє необхідними знаннями;
- дав 61-67% правильних відповідей на теоретичні завдання та припустився незначних помилок при розв'язанні практичного завдання.

«Незадовільно» (1-60 балів, «F», «FX») заслуговує аспірант, який:

- показав досить низький рівень знань навчально-програмного матеріалу з курсу «Соціально-психологічний тренінг» в обсязі, який необхідний для майбутньої роботи за спеціальністю;
- допустив принципові помилки при виконанні завдань курсу;
- дав менше 60% правильних відповідей на теоретичні завдання та не правильно розв'язав практичне завдання;
- не може приступити до професійної діяльності після закінчення ІПК ДСЗУ без додаткових знань із соціально-психологічного тренінгу.

5. ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Політика курсу полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

1. Науково-педагогічні, наукові та педагогічні працівники закладу вищої освіти зобов'язані:

- 1) забезпечувати високий науково-теоретичний і методичний рівень викладання;
- 2) дотримуватись норм педагогічної етики, моралі, поважати людську гідність майбутніх спеціалістів;
- 3) залучати здобувачів освіти до наукової діяльності;
- 4) дотримуватися в освітньому процесі академічної доброчесності та забезпечувати її дотримання здобувачами вищої освіти;
- 5) розвивати в осіб, які навчаються в Інституті, самостійність, ініціативу, творчі здібності;
- 6) дотримуватися законів України, статуту та Етичного Кодексу ІПК ДСЗУ, інших нормативно-правових актів.

2. Здобувачі вищої освіти, зобов'язані:

- 1) дотримуватися вимог законодавства, Статуту та правил внутрішнього розпорядку Інституту;
- 2) виконувати вимоги з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки, передбачені відповідними правилами та інструкціями;
- 3) виконувати вимоги освітньої програми та досягати визначених для відповідного рівня вищої освіти результатів навчання:
 - не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;
 - брати активну участь в освітньому процесі, вести конспекти лекцій, практичних занять, готувати теоретичний та практичний матеріал, виконувати передбачені курсом вправи, вирішувати задачі та тестові завдання;
 - здійснювати самостійну підготовку до занять згідно до затвердженого плану;
 - відпрацьовувати пропущені заняття (лекції, практичні, семінарські) у вигляді рефератів, презентацій, розрахунків згідно з темою заняття під час консультацій викладача за розкладом кафедри не пізніше завершення семестру;
 - складати згідно з графіком поточний модульний контроль (ІНДЗ, контрольна робота) з дисципліни;

4) дотримуватись академічної доброчесності:

- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилатись на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримуватись норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
- відрахування із Інституту.

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

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. Васильев Н.Н. Тренинг профессиональных коммуникаций / Васильев Н. Н. – Спб. : Речь, 2013. –283 с.
7. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники.– М.: “Ось-89”, 2000. – 224 с.
8. Введение в практическую социальную психологию./ Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровской, О.В.Соловьёвой. – М.: Смысл, 1996. – 373 с.
9. Грецов А. Г. Психологические тренинги с подростками /Грецов А. Г. –Спб : Питер, 2012. – 368 с.
10. Игры. Обучение. Тренинг. Досуг./ Под ред. Петрусинского. – М.: “Новая школа”, 1994.
11. Кейсельман (Дорожкин) В.Р. Экспериментальные тренинги на природе. – Спб.: “Речь”, 2008. – 192 с.
12. Кейсельман (Дорожкин) В.Р. Котерапия: групповые феномены, методы, эффекты. – Спб.: “Речь”, 2007. – 192 с.
13. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. - Спб.: Речь, 2010.-189 с
14. Кочунас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.
15. Кроль Л., Михайлова Е. Тренинг тренеров: как закалялась сталь.- М.: «Класс», 2002. – 192 с.
16. Менкс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр / Морри ван Менкс. –Спб. : Питер, 2012. – 208 с.
17. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб.-К.: МАУП, 2004. – 192 с.
18. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. - М.: “Либрис”, 1996. –240 с.
19. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: МГУ, 1982. – 168 с.
20. Психогимнастика в тренинге. / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – Спб.: “Ювента”, 1999. – 256 с.
21. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

22. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. - СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2007. – 336 с.
23. Ялом Ирвин. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: «Питер», 2000. – 640 с.
24. Яценко Т.С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися. – К.: Освіта, 1993. – 208 с.