

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІНФРАСТРУКТУРИ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ІМЕНІ ГЕТЬМАНА  
ПЕТРА КОНАШЕВИЧА-САГАЙДАЧНОГО

ФАКУЛЬТЕТ СУДНОВОДІННЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

### ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Викладач</b>	Ляшенко Олексій Андрійович
<b>Контактний телефон</b>	+38(063)4150203
<b>E-mail</b>	o.a.lyashenko@npu.edu.ua
<b>Навчальна дисципліна</b>	Тренінг особистісного зростання
<b>Офіційна назва освітньої програми</b>	«Практична психологія», «Психологія бізнесу»
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший бакалаврський
<b>Галузь знань</b>	05 «Соціальні і поведінкові науки»
<b>Спеціальність</b>	053 «Психологія»
<b>Обсяг дисципліни в кредитах ECTS</b>	3
<b>Статус дисципліни (обов'язкова, вибіркова)</b>	вибіркова
<b>Мета вивчення дисципліни</b>	Метою викладання навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» є засвоєння студентами специфіки особистісного зростання та організації тренінгів особистісного зростання для населення.
<b>Інтегральна компетентність, загальні компетентності, спеціальні (фахові) компетентності</b>	Загальні компетентності ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії, ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського

	(вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні; <b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b> <b>СК11.</b> Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ**

### **Модуль I Самопізнання власної особистості та пізнання партнерів по спілкуванню.**

#### **Тема 1.1 Знайомство та встановлення групових правил.**

Розкриття предмету та завдання дисципліни «Тренінг особистісного зростання». Роль комунікативних здібностей у діяльності психолога-тренера. Самодіагностика розвитку комунікативних навичок, успішності їх використання. Визначення очікування від тренінгу. Презентація формату тренінгової роботи та визначення основних принципів особистісного розвитку. Знайомство учасників групи між собою та з тренером. Визначення основних групових правил, що сприятимуть ефективнішій взаємодії учасників між собою та, відповідно, досягненню поставлених задач. Використання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

#### **Тема 1.2 Самопрезентація та вміння керувати аудиторією.**

Визначення змін, що відбуваються у комунікативному розвитку учасників та очікувань від запропонованої теми тренінгового заняття. Самопрезентація учасниками один одного. Виявлення основних комунікативних стратегій у власному житті та визначення їхньої ефективності/неефективності. Розвиток вміння представляти себе на широку аудиторію та вміння керувати увагою слухачів під час власної доповіді. Виконання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

#### **Тема 1.3 Розвиток комунікативної толерантності.**

Поняття про комунікативну толерантність. Визначення основних відмінностей толерантності від абсолютного погодження та відсутністю власної позиції. Актуалізація досвіду толерантної поведінки. Вправи на розвиток толерантності, розуміння та прийняття позицій інших учасників міжособистісної взаємодії. Виконання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

#### **Тема 1.4 Розвиток рефлексивності учасників тренінгу.**

Поняття про рефлексивність та її важливість у життєдіяльності людей. Роль рефлексивності у самопізнанні та вмінні об'єктивності оцінювати власні помилки та успіхи. Самодіагностика власного розвитку рефлексивності. Виконання вправ на вміння пізнавати себе та відслідковувати власні поведінкові та емоційні зміни. Виконання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Модуль II Комунікативна компетентність учасників тренінгової групи**

#### **Тема 2.1 Психологічні особливості групової взаємодії.**

Поняття про малу соціальну групу. Особливості міжособистісної взаємодії учасників малої соціальної групи та виявлення основних закономірностей групової динаміки. Актуалізація досвіду групової взаємодії. Причини успішності/неуспішності групової взаємодії. Роль психологічної позиції рівності у

комфортному перебуванні кожного учасника у взаємодії.

### **Тема 2.2. Причини конфліктів та способи їх подолання.**

Поняття про конфлікт. Міжгрупові конфлікти. Міжособистісні конфлікти. Внутрішньоособистісні конфлікти. Причини виникнення конфліктів. Актуалізація досвіду перебування у конфліктних ситуаціях та шляхів їх вирішення. Стратегії вирішення конфліктних ситуацій (за К,Томасом). Вправи на визначення схильності до конфліктів. Вправи на відпрацювання різноманітних стратегій вирішення конфліктів. Виконання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Тема 2.3 Розвиток навичок активного слухання.**

Поняття про активне слухання. Роль вміння активно слухати в побудові ефективних взаємодій. Рольові ігри на розвиток активного слухання у міжособистісній взаємодії учасників тренінгової групи. Виконання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Тема 2.4. Розвиток вміння аргументувати власні позиції.**

Особливості психологічного впевненості у дебатах та суперечках. Вміння аргументувати власну позицію. Розуміння протилежної позиції та вміння знаходити позитивні сторони у них. Вправи на вміння аргументувати власну позицію. Виконання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Тема 2.5. Аналіз розвитку комунікативних здібностей.**

Актуалізація досвіду роботи у групі та порівняння відмінностей у виявленні комунікативних здібностей на початку вивчення дисципліни та на етапі завершення. Самодіагностика розвитку комунікативних здібностей. Виявлення основних змін у особистісній взаємодії із оточуючими. Підведення підсумків тренінгового курсу та спів падіння результатів із бажаними очікуваннями. Визначення основних завдань для подальшого саморозвитку. Рефлексія отриманих знань, вмінь та емоційних вражень.

#### **Програмні результати навчання**

**ПР10.** Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

**ПР13.** Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

**ПР15.** Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

#### **Форми поточного та підсумкового контролю**

При проведенні поточного контролю використовуються наступні форми: перевірка конспекту лекцій, опитування, оцінювання виступів студентів та їхньої участі у дискусії

Формою підсумкового контролю є іспит, що включає в себе теоретичні та практичні завдання

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру та балів, додатково набраних на підсумковому контролі (залік)

**ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90 - 100	Відмінно (зараховано)	A	« <b>Відмінно</b> » - теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
80 – 89	Добре (зараховано)	B	« <b>Дуже добре</b> » - теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома – трьома незначними помилками.
75 – 79		C	« <b>Добре</b> » - теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками.
65 – 74	Задовільно (зараховано)	D	« <b>Задовільно</b> » - теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять помилки, робота з трьома значними помилками.
60 – 64		E	« <b>Достатньо</b> » - теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина

			передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконана, або якість виконання деяких з них оцінена числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімум критеріїв оцінки.
21 – 59	Незадовільно (не зараховано)	FX	«Умовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконана, або якість їхнього виконання оцінена числом балів, близьким до мінімального, при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота, що потребує доробки.
1 – 20		F	«Безумовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу не освоєний, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки.

### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

**Основна:**

1. Богданович В.Н. Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга. \_СПб.: Речь, 2006. – 224с.
2. Бондаровська В. Особливості підготовки і проведення соціально-психологічного тренінгу. Допомога кризовим сім'ям. / В. Бондаревська, О. Куриленко, Т. Гуцаленко. – К.: Редакція загальнопед. Газет, 2013. – 106 с.
3. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб.: “Социально-психологический центр”, 1996. – 380 с.
4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. / В.В. Васильев. – СПб.: Речь, 2002. – 174 с.
5. Власов П.К. Партнерское общение. Тренинг. Игры и упражнения: методические материалы для ведущего / П.К. Власов. – Х.: Гуманитарный центр, 2014. – 172 с.
6. Пахальян В.Є. Групповой психологический тренинг: учебное пособие. / В.Є. Пахальян – СПб.: Питер, 2006. – 224с.
7. Технологія тренінгу / упоряд: О.Главник, Г. Бевз, за заг. ред. С. Максименка – К.: Главник, 2005. – 112 с.

8. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: навчально-методичний посібник. / В.М. Федорчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2006. – 240 с.
9. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 256 с.
10. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. / Н.Ю. Хрящева. – СПб.: Речь, 2002

***Допоміжна:***

1. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К. : Видавничій Дім “Слово”, 2006. – 312 с.
2. Коротаева Е. В. Игровые модули общения: учебные материалы к тренингу. – Екатеринбург, 1995. – 31 с.
3. Марасанов Г. И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. – Киров, 1995. – 152 с.
4. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу / К.Л. Мілютіна. – К.: МАУП, 2004. – 192 с.
5. Мороз Л. І. Основи професійно-психологічного тренінгу: (У запитаннях та відповідях) : навч. посібник. – К. : Вид. ПАЛІВОДА А.В., 2004. – 130 с.
6. Немиринский О. В. Терапевтическая роль групповой динамики // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 3. – С. 5-25.