

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІНФРАСТРУКТУРИ ТА ТЕХНОЛОГІЙ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ  
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА КОНАШЕВИЧА-САГАЙДАЧНОГО**

**ФАКУЛЬТЕТ СУДНОВОДІННЯ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ  
ДИСЦИПЛІН**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

в.о. завідувача кафедри  
к.психол.н., доцент  Олена ТИРОН  
«29» серпня 2023 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»**

**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Викладачка</b>	Піщана Вікторія Миколаївна, старший викладач кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін
<b>Контактний телефон</b>	+38(066)783-22-81
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:torip1005@gmail.com">torip1005@gmail.com</a>
<b>Офіційна назва освітньої програми</b>	Психологія бізнесу
<b>Рівень вищої освіти</b>	бакалаврський (перший)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	бакалавр
<b>Галузь знань</b>	05 «Соціальні та поведінкові науки»
<b>Спеціальність</b>	053 «Психологія»
<b>Спеціалізація</b>	-
<b>Обсяг дисципліни в кредитах ECTS</b>	3
<b>Статус дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Мета вивчення дисципліни</b>	Метою курсу є знайомство студентів 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, засвоєння ними знань про ефективні способи міжособистісної взаємодії, сутність толерантного спілкування; розкриття їх власних творчих ресурсів, навчання ефективній взаємодії з іншими та розвиток здатності до самопрезентації та самовдосконалення.
<b>Інтегральна компетентність, загальні компетентності, спеціальні (фахові) компетентності</b>	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та

	<p>розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>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.</p> <p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.</p> <p>СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.</p> <p>СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.</p> <p>СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.</p> <p>СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>
--	---

### ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ

#### **Змістовий модуль 1 - Самопізнання власної особистості та пізнання партнерів по спілкуванню.**

##### **Тема 1. Знайомство.**

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.

##### **Тема 2. Встановлення групових правил.**

Визначення основних групових правил, що сприятимуть ефективнішій взаємодії учасників між собою та, відповідно, досягненню поставлених задач. Використання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

##### **Тема 3. Самопрезентація.**

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.

##### **Тема 4. Розвиток вміння самопрезентації.**

Розвиток вміння представляти себе на широку аудиторію та вміння керувати увагою слухачів під час власної доповіді. Виконання психогімнастичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Тема 5. Розвиток комунікативної толерантності.**

Поняття про комунікативну толерантність. Визначення основних відмінностей толерантності від абсолютного погодження та відсутністю власної позиції. Актуалізація досвіду толерантної поведінки.

### **Тема 6. Вправи на розвиток комунікативної толерантності.**

Вправи на розвиток толерантності, розуміння та прийняття позицій інших учасників міжособистісної взаємодії. Виконання психодіагностичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Тема 7. 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.

### **Тема 8. Вправи на розвиток рефлексивності учасників тренінгу.**

Виконання вправ на вміння пізнавати себе та відслідковувати власні поведінкові та емоційні зміни. Виконання психодіагностичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

## **Змістовий модуль 2 - Комунікативна компетентність учасників тренінгової групи**

### **Тема 1. Психологічні особливості групової взаємодії.**

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

### **Тема 2. Причини конфліктів.**

Поняття про конфлікт. Міжгрупові конфлікти. Міжособистісні конфлікти. Внутрішньоособистісні конфлікти. Причини виникнення конфліктів. Актуалізація досвіду перебування у конфліктних ситуаціях та шляхів їх вирішення.

### **Тема 3. Способи подолання конфліктів.**

Стратегії вирішення конфліктних ситуацій (за К.Томасом). Вправи на визначення схильності до конфліктів. Вправи на відпрацювання різноманітних стратегій вирішення конфліктів. Виконання психодіагностичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Тема 4. 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 психодіагностичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Тема 5. 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 психодіагностичних вправ та рефлексії виконаних завдань.

### **Тема 6. 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.

### **Тема 7. Підведення підсумків тренінгового курсу.**

Підведення підсумків тренінгового курсу та співпадиння результатів із бажаними очікуваннями. Визначення основних завдань для подальшого саморозвитку. Рефлексія отриманих знань, вмінь та емоційних вражень.

### **Тематика практичних занять:**

Практична робота № 1. Знайомство.

Практична робота № 2. Встановлення групових правил.

Практична робота № 3. Самопрезентація.

Практична робота № 4. Розвиток вміння самопрезентації.

Практична робота № 5. Розвиток комунікативної толерантності.

- Практична робота № 6. Вправи на розвиток комунікативної толерантності.  
 Практична робота № 7. Розвиток рефлексивності учасників тренінгу.  
 Практична робота № 8. Вправи на розвиток рефлексивності учасників тренінгу.  
 Практична робота № 9. Психологічні особливості групової взаємодії.  
 Практична робота № 10. Причини конфліктів.  
 Практична робота № 11. Способи подолання конфліктів.  
 Практична робота № 12. Розвиток навичок активного слухання.  
 Практична робота № 13. Розвиток вміння аргументувати власні позиції.  
 Практична робота № 14. Аналіз розвитку комунікативних здібностей.  
 Практична робота № 15. Підведення підсумків тренінгового курсу.

**Питання для підсумкового контролю:**

1. Розвиток комунікативної толерантності.
2. Комунікативна компетентність учасників тренінгової групи.
3. Причини конфліктів та способи їх подолання.
4. Розвиток навичок активного слухання.
5. Розвиток вміння аргументувати власні позиції.
6. Етичні норми спілкування в тренінгу особистісного зростання.
7. Емпатія і рефлексія як механізми особистісного розвитку.
8. Структура тренінгу.
9. Групова згуртованість як динамічний аспект тренінгової групи.
10. Групова динаміка в процесі тренінгової роботи.
11. Поняття про тренінг та переваги групової форми роботи.
12. Техніка вербального і невербального спілкування психолога з групою.
13. Правові і етичні норми проведення тренінгу.
14. Алгоритм ведення тренінгу.
15. Види тренінгів.
16. Специфіка мотиваційного тренінгу.
17. Групові норми в тренінгу.
18. Специфіка тренінгу особистісного росту.
19. Вимоги до професійної підготовки керівника тренінгової групи.
20. Основні вправи, що використовуються під час тренінгу.

**Програмні результати навчання**

- ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
- ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
- ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культурних 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.
- ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

	ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
<b>Методи поточного та підсумкового контролю</b>	Поточний контроль: поточне опитування, перевірка підготовки до практичних занять, перевірка виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи Підсумковий контроль: залік
<b>ОЦІНЮВАННЯ</b>	
Форми поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль – 100 балів
<b>КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ</b>	
Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру.	

**Розподіл балів, які отримують студенти:**

Поточне тестування та самостійна робота														Підсумковий тест (залік)	Сума	
Змістовний модуль 1							Змістовний модуль 2									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T1	T2	T3	T4	T5	T6			T7
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	100

**Відповідність підсумкової семестрової рейтингової оцінки в балах оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS**

Оцінка за 100-бальною шкалою університету / Grade according to 100-points scale of university	Оцінка за національною шкалою / Grade according to the national scale		Оцінка за шкалою ECTS / Grade according to ECTS scale
	Диференційована оцінка / Differentiated grade	Недиференційована оцінка / Undifferentiated grade	
90-100 (творчий рівень)/(creative level)	5 (відмінно) / (excellent)	Зараховано / Passed	A
82-89 (високий рівень)/(high level)	4 (добре) / (good)		B
75-81 (достатній рівень)/(sufficient level)			C
64-74 (задовільний рівень)/(satisfactory)			3 (задовільно) / (satisfactory)

level)			
60-63 (задовільний рівень)/(satisfactory level)			E
35-59 (низький рівень)/(low level)	2 (незадовільно з можливістю повторного складання) / (unsatisfactory with the possibility to repass the exam)	Не зараховано з можливістю повторного складання / Failed with the possibility to repass the credit	FX
0-34 (незадовільний рівень)/(unsatisfactor y level)	2 (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни) / (unsatisfactory with the compulsory repeating of the course)	Не зараховано - з обов'язковим повторним вивченням дисципліни / Failed with the compulsory repeating of the compulsory repeating of the course	F

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ВИКОРИСТАННЯ

#### Основні

1. Савчин М.В. Загальна психологія. Навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів – К.: Академвидав, 2021. 464 с.
2. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
3. Психологія тренінгу / упоряд: О.Главник, Г. Бевз, за заг. ред. С. Максименка – К.: Главник, 2015. 112 с.
4. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу / К.Л. Мілютіна. – К.: МАУП, 2014. 192 с.
5. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: (У запитаннях та відповідях): навч. посібник. – К.: Вид. ПАЛИВОДА А.В., 2014. 130 с.
6. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навч. посіб. / В.М. Петрик, М.М. Присяжнюк, Л.Ф. Компанцева, Є.Д. Скулиш, О.Д. Бойко, В.В. Остроухов; за заг. ред. Є.Д. Скулиша. – К.: Наук. вид. відділ НА СБ України, 2010. 248 с.
7. Бацевич Ф. С. Словник термінів міжкультурної комунікації. К.: Довіра, 2017. 205 с.
8. Воронкова В.Г., Беліченко А.Г., Мельник В.В. Етика ділового спілкування: навч. посіб. Львів: Магнолія, 2017. 312 с.
9. Малімон В.І. Комунікативні технології в публічному управлінні: навчально-методичні матеріали. Івано-Франківськ: ІФОЦППК, 2018. 51 с.
10. Корнеги Д. Як здобувати друзів і впливати на людей. К.: КМ-БУКС 2021. 256 с.
11. Піз А., Піз Б. Мова рухів тіла. К.: КМ-БУКС 2021. 416 с.
12. Мілгрем С. Покора авторитету. Погляд експериментатора / Стенлі Мілгрем; [пер. з англ. А. Ящук]. – Х.: Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 287 с.
13. Ялом Ірвін. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта / Ірвін Ялом; [пер. з англ. Наталії Бхіндер]. – Х.: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. 415 с.
14. Neukrug, E. S. (2016). The World of the Counsellor: An Introduction to the Counselling Profession.

## Допоміжні

1. Бушуєва Т.В. Психодіагностика: підруч. для студентів ВНЗ / Т.В. Бушуєва. – К.: 2016. 503 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніель Гоулмен; [пер. з англ. С.Л. Гумецької]. – Х.: Віват, 2019. 512 с.
3. Бондаровська В. Особливості підготовки і проведення соціально-психологічного тренінгу В. Бондаревська, О. Куриленко, Т. Гуцаленко. – К.: Редакція загальнопед. газет, 2013. 106 с.
4. Мілгрем, Стенлі. Покора авторитету. Погляд експериментатора / Стенлі Мілгрем; [пер. з англ. А. Яшук]. – Х.: Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 287 с.
5. Сакс О. Стрімголов. Історія одного життя / Олівер Сакс; пер. з англ. О. Ломакіна]. – К.: Наш Формат, 2016. 378 с.
6. Сапольські Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку. [пер. з англ. О. Лобастова]. – Х.: Вид-во «Ранок» : Фабула, 2020. 400 с.
7. Франкл, Віктор. Лікар та душа. Основи логотерапії / Віктор Франкл; [пер. з англ. Л. Шерстюка]. – Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. 318 с.
8. Чиксентмігаї Мігаї. Потік. Психологія оптимального досвіду: [ця книжка надихає, освітлює шлях до щастя, покращення якості життя] / Мігаї Чиксентмігаї; [пер. з англ. Луїс Г. Ф.]. – Х.: Кн. Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. 367 с.
9. Ялом Ірвін. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді / Ірвін Ялом; [пер. з англ. Віри Кучменко]. – Х.: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2018. 509 с.
10. Ялом Ірвін. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті / Ірвін Ялом; [пер. з англ. Н. Михаловської]. – Х.: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 299 с.
11. Ялом Ірвін. Шопенгауер як ліки: психотерапевт. роман / Ірвін Ялом; [пер. з англ. Віри Кучменко]. – Х.: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2018. 510 с.
12. Саган К. Світ, повний демонів. Наука як свічка у п'їтьмі / Карл Саган; [пер. з англ. М. Климчука]. – Х.: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 382 с.
13. Свааб Дік. Ми - це наш мозок / Дік Свааб; [пер. з нім. О. Коцюби]. - 3-тє вид. – Х.: Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 496 с.
14. Франкл Віктор Еміль. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл; [пер. з англ. О. Замойської]. – Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 159 с.
15. Ялом Ірвін. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта / Ірвін Ялом; [пер. з англ. Н. Бхіндер]. – Х.: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. 415 с.

## ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

### Щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів ДУІТ:

Кодекс академічної доброчесності Державного університету інфраструктури та технологій <https://duit.edu.ua/public-information/legal-framework/>

Положення про систему забезпечення академічної доброчесності у Державному університеті та технологій Положення про Комісію з академічної доброчесності у ДУІТ та Комісію з етики та управління конфліктами у сфері академічної доброчесності у ДУІТ <https://duit.edu.ua/public-information/legal-framework/>

Порушення Кодексу академічної доброчесності ДУІТ є серйозним порушенням, навіть якщо воно є ненавмисним.

Списування під час контрольних заходів заборонені.

Усі письмові роботи, виконані в електронному вигляді (реферати), перевіряються на наявність плагіату згідно з Положенням про порядок перевірки навчальних, кваліфікаційних, науково-методичних наукових та інших робіт на наявність ознак академічного плагіату у ДУІТ. У випадках виявлення порушення – реагування відповідно до Кодексу академічної доброчесності ДУІТ.

### **Щодо відвідування**

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, індивідуальний графік тощо) навчання може відбуватися в онлайн (або змішаній) формі за погодженням із деканом факультету.

### **Неформальна освіта**

Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті здобувачами вищої освіти ДУІТ».

<https://duit.edu.ua/public-information/legal-framework/>