

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра практичної психології та педагогіки**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Вченої ради Навчально-
наукового інституту психології та
соціального захисту

В. Карабин Василь КАРАБИН
(підпис) (ім'я та прізвище)

" 02 " _____ вересня _____ 2020р.

**ВУ 1.15 ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО
ЗРОСТАННЯ**

ПРОГРАМА

навчальної вибіркової дисципліни

підготовки бакалавра

спеціальності: 035 Філологія

за освітньою програмою: Переклад з англійської мови

Львів 2020 рік


Розробник програми:

Наталія Архипович , викладач кафедри практичної психології та педагогіки.

Рецензент: Наталія Бамбурак, завідувач кафедри психології діяльності в особливих умовах Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.

Програму рекомендовано кафедрою практичної психології та педагогіки

Протокол від “31” серпня 2020 року № 1

Начальник (завідувач) кафедри практичної психології та педагогіки  Роксолана СІРКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Схвалено Вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту

Протокол від “2” вересня 2020 року № 1

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 035 «Філологія»

Предметом вивчення навчальної дисципліни є організація роботи групи та групової динаміки, різноманітні тренінгові технології, загальні тренінгові методи, цілі групової роботи та шляхи їх досягнення.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни «Тренінг особистісного зростання» інтегрує знання бакалаврів із дисциплін загальної та фахової підготовки таких, як психодіагностика, тренінг сенситивності, тренінг комунікативності, глибинна психологія, психологія особистості.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів та тем:**

Змістовий модуль 1. Психологічний тренінг та сучасна психологічна практика.

Тема 1.1. Технологія проведення тренінгу особистісного зростання. Теоретичні та методичні аспекти проведення тренінгу особистісного зростання.

Тема 1.2. Усвідомлення сильних сторін та саморозкриття особистості.

Тема 1.3 Розвиток упевненості в собі. Подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню та самовдосконаленню.

Тема 1.4. Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу.

Тема 1.5. Закріплення навичок і умінь особистісного зростання. Підведення підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого зростання.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Тренінг особистісного зростання” є оволодіння студентами загальнотеоретичними основами і методичними засадами тренінгу як комунікативного методу розвитку особистості; засвоєння студентами принципів організації тренінгових груп, етичними засадами психодіагностичної, психокорекційної та психотерапевтичної роботи в умовах тренінгових груп; набутті належної компетенції керівника тренінгових груп і виробленні базових умінь і навичок підвищення рівня соціальної адаптації учасників тренінгових груп.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Тренінг особистісного зростання” є ознайомити студентів та курсантів із сферами застосування

психотренінгу, видами і цілями тренінгу у сучасній психології; розкрити психологічні особливості тренінгової групи та умови ефективності занять; охарактеризувати вимоги до підготовки ведучих тренінгових груп; дати уявлення про складання програми тренінгу та організацію роботи групи.

1.3. Програмні результати навчання:

- здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т. ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань;
- обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел; - презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців;
- формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника;
- знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться

120 годин(и)/ 4 кредитів ECTS.

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ТА СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРАКТИКА.

Тема 1.1. Технологія проведення тренінгу особистісного зростання. Теоретичні та методичні аспекти проведення тренінгу особистісного зростання.

Правила роботи в групі. Вправи спрямовані на знайомство та згуртування тренінгової групи.

Тема 1.2. Усвідомлення сильних сторін та саморозкриття особистості.

Вправи спрямовані на усвідомлення сторін власної особистості і можливостей; підвищення рівня психологічної компетенції;

Тема 1.3. Розвиток упевненості в собі. Подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню та самовдосконаленню.

Вправи спрямовані на розв'язання внутрішніх конфліктів та самоактуалізацію особистості.

Тема 1.4. Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу.

Вправи спрямовані на розвиток інтересу до самопізнання, прийняття себе; розуміння і прийняття оточуючих.

Тема 1.5. Закріплення навичок і умінь особистісного зростання. Підведення підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого зростання.

Вправи спрямовані на розвиток вмінь побудови гармонійних стосунків з оточуючими; отримання душевної рівноваги та гармонії; отримання нових форм самореалізації; складання рекомендацій на майбутнє.

3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. **Сидоренко Е.В.** Технологии создания тренингов. От замысла к результату. - СПб.: Издательство «Речь»; ООО «Сидоренко и Ко», 2008. - 336 с.

2. **Ситников А.П.** Акмеологический тренинг: теория, методика, психотехнологии. - М., 1996. - 428 с.

3. **Асмолов А.Г.** Психология личности. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 367 с.

4. **Бадаев А.А.** Активные методы обучения. - М.:

Профиздат, 1986. - 96 с. Ю.Бейтсон Г., Бейтсон М.. Ангелы страшатся. К эпистемологии священного. Пер. с англ. В.Котряла. - М.: Технологическая школа бизнеса, 1994. - 216 с.

5.Большаков В.Ю. Психотренинг / Социодинамика, упражнения, игры. - СПб: Социально-психологический центр, 1996. -380 с.

6.Гаррат Т. Эффективный тренинг с помощью НЛП.: Питер, - 2002. - 256 с. - (Серия «Эффективный тренинг»),

7.Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. - СПб.,2001.-346 с.

8.Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С.Ледера. - М.: Медицина, 1990.-384 с.

9.Джеймс М., Джонгард Д. Рожденные выигрывать. Транзакционный анализ с гештальт-упражнениями. - М., 1993. - 333 с.

10.Джексон Пол 58 с половиной импровизаций в тренинге. / Пер. с англ. А. [Парковой. - М.: ООО «Бегин групп», 2004. -178 с.

11.Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. - Л., 1985. 18.Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. - Л.,1990.

12.Игры - обучение, тренинг, досуг. / Под

ред. В. Петрусинского. В четырех кн. - М.: Новая школа, 1994. - 368 с.

13.Козлов В.В. Интегральная психология: Пути духовного поиска или освящение повседневности. - М.: Психотерапия, 2007. - 528 с.

14.Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. - Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. - 144 с.

Допоміжна

1.Кроль А.М., Михайлова Е. Л. Тренинг тренеров: как закалялась сталь. - М. Независимая фирма «Класс», 2002. - 192 с.

2.Ли Д. Практика группового тренинга. - СПб.: Питер, 2001. - 224 с. - (Серия «Эффективный тренинг»),

3.Лютова Е.К., Моница Г.В. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми -СПб.: ООО Изд-во «Речь», 2000. - 150 с.

4.Максименко Ю.Б., Ильина Т.Б. Некоторые техники социально- психологического тренинга. - Донецк, 1994. - 18 с.

5.Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. - СПб. ООО Изд-во «Речь», 2000. -

150 с.

6.Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для підлітків-лідерів з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. Програма міністерства освіти і науки України /ПРООН/ЮНЕЙДС "Сприяння просвітницькій роботі "рівний - рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя" / Автори упорядники С.О. Свириденко, Г.Г. Ковганич. - К.: 2001. - 57 с.

7.НЛП-тренінг. Увеличение силы ваших способностей. / Майкл Холл. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. - 320 с.

8.Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 512 с.

9.Петровская Л.А. Теоретические и методической проблемы социально- психологического тренинга. - М.: Изд-во МГУ, 1982. - 168 с.

10.Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд. допол. и перераб. - М.: Изд-во ЭСКИМО-Пресс, 2001. - 640 с. (Серия «Практическая психология»).

11.Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Пер. с англ. - М.: Рефо-бук. К.: Ваклер, 1997.-320 с.

12.Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. -

СПб: Речь, 2000. - 234 с.

13. **Сидоренко Е.В.** Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми. Методические описания и комментарии. - СПб, 1992.- 198 с.

14. **Скумин В.А.** Искусство психотренинга и здоровье. - Харьков, 1993.

17. **Смит Мануэль Дж.** Тренинг уверенности в себе. - СПб.: ООО «Речь», 2001. - 244 с. - (Серия «Психологический тренинг»).

Інформаційні ресурси:

1. psychologiya.com.ua.
2. <https://stm.net.ua>.
3. <https://book-ye.com.ua>.

4. КРИТЕРІЇ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ ТА ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

При оцінюванні результатів навчання здобувачів освіти потрібно керуватися такими **критеріями успішності навчання:**

Бали	Оцінка	Критерії оцінювання
91–100	Відмінно	Здобувач демонструє повні й

Бали	Оцінка	Критерії оцінювання
		<p>вичерпні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає робочій програмі дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях. Вміє реалізувати теоретичні положення дисципліни при розв'язуванні практичних завдань, може аналізувати і співставляти навчальний матеріал з даної та суміжних дисциплін. Знає сучасні технології та методи рішення прикладних завдань з дисципліни. За час навчання при проведенні лабораторних занять, виконанні курсової роботи проявив вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включатись в дискусії, може відстоювати власну позицію в питаннях та рішеннях, що розглядаються.</p> <p>Зменшення 100-бальної оцінки може бути пов'язане з недостатнім розкриттям питань, що стосується дисципліни яка вивчається, але виходить за рамки об'єму матеріалу передбаченого робочою програмою, або здобувач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи рішенні складних практичних завдань.</p>

Бали	Оцінка	Критерії оцінювання
81–90	Добре	<p>Здобувач демонструє добрі та вичерпні знання, володіє матеріалом, що відповідає робочій програмі дисципліни, робить на основі здобутих знань аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при рішенні практичних завдань, проте допускає окремі неточності. Вміє самостійно виправляти допущені помилки, кількість яких є незначною. Знає сучасні технології та методи рішення практичних завдань з дисципліни. За час навчання при проведенні лабораторних занять, виконанні курсової роботи та поясненні прийнятих рішень, дає вичерпні пояснення.</p>
71–80	Добре	<p>Здобувач в загальному добре володіє матеріалом, знає основні положення матеріалу, що відповідають робочій програмі дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та використовує для рішення характерних/типових прикладних завдань з дисципліни. Вміє пояснити основні положення виконаних завдань та давати правильні відповіді про зміну</p>

Бали	Оцінка	Критерії оцінювання
		<p>результату при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях / рішеннях / розрахунках не є системними. Розуміє основні положення, що мають визначальне значення для лабораторних занять, виконанні курсової роботи в межах дисципліни.</p>
61–70	Задовільно	<p>Здобувач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою дисципліни, та розуміє постановку стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень.</p> <p>Розуміє основні положення, що є визначальними в курсі, може вирішувати завдання подібні тим, що розглядались на заняттях, проте допускає значну кількість неточностей і помилок, усунути які здатен лише за допомогою викладача.</p>
51–60	Задовільно	<p>Здобувач володіє певними знаннями та основними положеннями, передбаченими робочою програмою дисципліни, на мінімально допустимому рівні для подальшого засвоєння результатів навчання в рамках освітньої програми. 3</p>

Бали	Оцінка	Критерії оцінювання
		<p>використання основних теоретичних положень здобувач з труднощами пояснює правила вирішення практичних завдань дисципліни.</p> <p>Виконання лабораторних завдань, курсової роботи значно формалізовано: є відповідність алгоритму, проте відсутнє глибоке розуміння самої роботи.</p>
35–50	Незадовільно	<p>Здобувач може відтворити окремі фрагменти знань з курсу. Незважаючи на те, що програму навчальної дисципліни здобувач виконав, працював він пасивно, його відповіді під час лабораторних робіт та результати поточного контролю в більшості є невірними та/або необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у здобувача відсутні, що створює перепони для подальшого засвоєння результатів навчання в рамках освітньої програми.</p>
0–34	Незадовільно	<p>Здобувач повністю не виконав вимог робочої програми навчальної дисципліни. Його відповіді під час лабораторних робіт та результати поточного контролю є невірними та/або необґрунтованими. Його знання на</p>

Бали	Оцінка	Критерії оцінювання
		підсумкових етапах навчання є фрагментарними.

Критерії оцінювання курсової роботи подано у методичних вказівках її до виконання.

Формою підсумкового контролю є залік

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Під час вивчення дисципліни передбачено індивідуальний поточний контроль, контроль за виконанням самостійної та індивідуальної роботи, індивідуальний підсумковий контроль у формі екзамену.

Поточний контроль здійснюється у формі виконання тестових завдань на базі платформи віртуального навчального середовища.

Під час лабораторних занять або/та консультацій викладач здійснює контроль за самостійною роботою здобувачів освіти шляхом прийняття захисту лабораторних завдань.

Під час консультацій викладач здійснює контроль за самостійною роботою здобувачів освіти шляхом перевірки рівня виконання індивідуальних курсових завдань.

Індивідуальний підсумковий контроль здійснюється у формі захисту курсової роботи, екзамену.

Усі форми контролю включено до 100-бальної шкали оцінювання. Оцінка із 100-бальної шкали в національну переводиться відповідно до діючого положення про освітній процес (91–100 – «відмінно», 71–90 – «добре», 51–70 – «задовільно», менше 51 – «незадовільно»).