

Силабус курсу:

**ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ ТА
ТРЕНІНГ СЕНСИТИВНОСТІ**
(вибіркова дисципліна)



Ступінь вищої освіти:

бакалавр

Спеціальність:

для здобувачів будь якої освітньої програми

Рік підготовки:

4

Семестр викладання:

7 ий (осінній)

Кількість кредитів ЕКТС:

5

Мова(-и) викладання:

українська

Вид семестрового

залік

контролю

Автор курсу та лектор:

Пелешенко Олена Вікторівна

вченій ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

старший викладач

посада

+38-050-874-33-

Viber за номером

27

телефону

телефон

за графіком

peleshenko.elena.vik@gmail.com

електронна адреса

месенджер

консультації

Викладач практичних занять:*

Кобиляцька Марина Вікторівна

вченій ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

асистент

посада

Viber, телеграм за
номером телефону

marina_k2911@ukr.net

електронна адреса

+38-066-032-93-95

телефон

за графіком

консультації

Анотація навчального курсу

**Мета
вивчення
курсу:**

формування фахових навичок та підготовка здобувачів вищої освіти до практичної діяльності, побудована на основі розширення і поглиблення можливостей застосування технологій та технік аналізу життєвого шляху та рівня розвитку особистості, методів прояснення ціннісно-мотиваційної сфери і її розвитку; основ організації проведення тренінгів особистісного зростання та тренінгів сенситивності для різних категорій населення, образтворчої діяльності; ознайомлення здобувачів вищої освіти із загальними основами та методикою проведення тренінгу особистісного зростання, тренінгу сенситивності як навчальною дисципліною та видом практичної діяльності психолога, тренера, коуча; показати можливості використання наукових та прикладних психологічних знань у сфері освіти, формувати початкових умінь та навичок інформаційно-аналітичної діяльності в галузі практичної психології, тренінгової діяльності, розвивати професійне мислення, сприяти професійному самовизначенню та особистісному розвитку здобувачів вищої освіти.

**Результати
навчання:**

Знати:

- поняття соціально-психологічного тренінгу сенситивності та тренінгу особистісного зростання;
- вимоги, правила та принципи проведення соціально-психологічного тренінгу;
- підходи до вивчення проблеми психології особистості, психологічна структура особистісного зростання, поняття розвитку особистості та особистісного зростання;
- відмінність тренінгу особистісного зростання від інших форм психологічного впливу. Специфічні риси і принципи тренінгу особистісного зростання та тренінгу сенситивності. Організація тренінгу особистісного зростання та тренінгу сенситивності;
- визначальні риси розвинутої особистості. Саморозвиток особистості;
- механізми та психологічні структури особистісного зростання: самопізнання, самоспонукання, програмування професійного і особистісного зростання, самореалізація;
- знання схеми тренінгового заняття. Вимоги до обладнання приміщення, просторової та часової організація тренінгу ОР та ТС. Особливості діяльності ведучого тренінгу особистісного зростання. Вимоги до комплектування групи, стадії розвитку тренінгової групи.

Вміти:

- вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності;
- вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів;
- узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки;
- робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій;
- розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість;
- доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях;
- оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації;
- здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів

до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Мета курсу (набуті компетентності)

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

1. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.
3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
4. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
5. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
6. Здатність самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей.
7. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях .

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Теоретичні і методичні основи проведення тренінгів особистісного зростання.	денна 2/0/1 заочно 0,5/0,5	Поняття соціально-психологічного тренінгу, тренінгу особистісного зростання, тренінгу сенситивності. Правила та принципи проведення тренінгу. Підходи до вивчення проблеми психології особистості. Поняття розвитку особистості та особистісного зростання. Визначальні риси розвинутої особистості. Саморозвиток особистості. Поняття сенситивності. Механізми та психологічні структури особистісного зростання: самопізнання, самоспонукання, програмування професійного і особистісного зростання, самореалізація.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
2.	Теоретичні і методичні основи проведення тренінгів сенситивності.	денна 2/0/1 заочно 0,5/0,5	Поняття сенситивності. Механізми та психологічні структури особистісного зростання: самопізнання, самоспонукання, програмування професійного і особистісного зростання, самореалізація.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
3.	Організація та проведення тренінгу особистісного зростання. Особливості тренінгу сенситивності.	денна 2/0/1 заочно 0,5/0,5	Психологічна структура особистісного зростання. Відмінність тренінгу особистісного зростання та тренінгу сенситивності від інших форм психологічного впливу. Специфічні риси і принципи тренінгу особистісного зростання. Організація тренінгу особистісного зростання. Організація тренінгу сенситивності. Обладнання приміщення, просторова та часова організація тренінгу ОР та сенситивності.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
4.	Роль ведучого в	денна	Особливості діяльності ведучого тренінгу	Участь в

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
	організації психологічного тренінгу.	2/0/1 заочно 0,5/0/0,5	особистісного зростання. Роль ведучого. Функції ведучого. Основні ролі ведучого. Тренер – фасилітатор.	обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
5.	Формування тренінгової групи.	2/0/1	Вимоги до комплектування групи. Стадії розвитку тренінгової групи. Зворотний зв'язок. Шерінг	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
6.	Характеристика основних тренінгових методів і форм.	денна 2/0/1 заочно 0,5/0/0,5	Правила вибору основних методів тренінгу. Основні групи методів. Характеристика тренінгових методів та форм. Дискусія. Рольові ігри. Міні-лекція. Тренінгові вправи.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
7.	Психодіагностика у тренінгу ОР та тренінгу сенситивності. Діагностика рівня розвитку особистості та психологічний аналіз життєвого шляху. Діагностика сенситивності.	денна 2/0/1 заочно 0,5/0/0,5	Ознайомлення з технікою самопізнання і освоєння окремих методик діагностики особистісних і професійно значимих якостей. Прояснення Я-концепції і виявлення рівня її сформованості. Прояснення власних потреб і життєвих цілей. Розробка особистої життєвої програми і методика побудови особистих планів. Розвиток упевненості в досяжності поставлених цілей. Діагностика та аналіз сенситивності.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
8.	Тренінг сенситивності як складова частина тренінгу партнерського спілкування. Вправи на розвиток сенситивності.	2/0/1	Тренінг сенситивності як складова частина тренінгу партнерського спілкування. Вправи на розвиток сенситивності.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
9.	Тренінг особистісного росту та тренінг сенситивності як засіб розвитку професійних здібностей майбутніх психологів.	2/0/1	Емпатія, здатність відчувати, емоційно реагувати на події, що відбуваються, переживати і співпереживати. Розвиток сенситивності, формування сенситивної культури особистості. Завдання тренінгу сенситивності та ОР: підвищення рівня саморозуміння та розуміння інших; почуттєве розуміння групових процесів, пізнання локальної структури; розвиток ряду поведінкових навичок	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
10.	Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, самовираження, самовдосконалення.	2/0/1	З рівні Тренінгу сенситивності: Усвідомлення особистих особливостей сприйняття зовнішніх стимулів і власного внутрішнього світу; Зниження порогів сприйняття і вироблення здатності управляти рівнем порогів сприйняття, для того, щоб в цілому	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			краще вміти чути, бачити, відчувати і представляти (оперувати отриманою інформацією вже у внутрішньому плані); Робота з установками блокуючими і регламентують розвиток сенситивності (в якій мірі і що саме ми підсвідомо дозволяємо собі сприймати, що готові помічати, а що бачити не бажаємо).	
11.	Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження.	денна 2/0/1 заочно 0,5/0/0	Базове тренування уваги. Вправи Сенситивність у спілкуванні. Вправи Ідеомоторна релаксація. Вправи Ідеомоторне проектування відчуттів. Вправи Усвідомлене життя. Вправи	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
12.	Розробка та проведення програми тренінгу ОР. Аналіз тренінгу.	денна 2/0/1 заочно 0,5/0/0	Базова програма тренінгу. Алгоритм створення тренінгової програми. Зміст тренінгу. Оцінювання ефективності тренінгу. Структура тренінгового заняття. Програма тренінгу особистісного росту. Феномен індивідуальної арт-терапії.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
13.	Розробка та проведення програми тренінгу сенситивності. Аналіз тренінгу.	денна 2/0/1 заочно 0/0/0,5	Базова програма тренінгу. Алгоритм створення тренінгової програми. Зміст тренінгу. Оцінювання ефективності тренінгу. Структура тренінгового заняття. Програма тренінгу особистісного росту. Феномен індивідуальної арт-терапії.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
14.	Складання перспективного плану особистісного зростання та розвитку сенситивності.	денна 2/0/1 заочна 0/0/0,5	Базова програма тренінгу. Алгоритм створення тренінгової програми. Зміст тренінгу. Оцінювання ефективності тренінгу. Структура тренінгового заняття. Програма тренінгу особистісного росту. Феномен індивідуальної арт-терапії.	Участь в обговоренні Тести, психологічні вправи, техніки. Індивідуальні завдання
	Загальна кількість аудиторних годин:	Денна 28/14 Заочна 4/4		

Рекомендована література:

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу Навчальний посібник. – Харків: НУЦЗУ, 2015.
2. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. – К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288 с
3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Нікацентр, 2006. – 580 с. 44. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с

4. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : [монографія : в 2-х т] / В. О. Лефтеров. – Донецьк : ДЮІ, 2008. – Т. I. : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності / В. О. Лефтеров. – 2008. – 242 с.
5. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. – 2008. Т. II. – 286 с.
6. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Я. О. Овсяннікова. – Х., 2010. – 19 с.
7. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.09 / Потапчук Євген Михайлович. – Хмельницький, 2004. – 429 с.
8. Приходько В. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції / В. В. Приходько // Вісник Львів. ун-ту. – 2005. – Вип. 19. – Ч.1. – С. 182–188
9. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. – навч. Посіб. / В.М.Федорчук – К. : «Центр учебової літератури», 2014. – 250 с.- С.6-34
10. Шевчук О. М. Організація і методика соціальнопедагогічного тренінгу : Навчальний посібник // Уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С.- 28-39.
11. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. – К. : Главник, 2005. – 112 с
12. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 697 с
13. Максимова Н.Ю. Тренінгові технології як засіб формування духовності особистості студентів / Н.Ю.Максимова // Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.:ГНОЗІС, 2007. – Т.10, Ч. 4. – С.334–342.
14. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич :, 2015. – с
15. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк / За заг. ред. А. І. Якиміва. – Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. – 392 с. 10.Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.] – К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004. – 192 с.
16. Пеньковська Н. М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. / Н. М. Пеньковська, Р. В. Шептицький. – Тернопіль : Крок, 2014. – 286 с

Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни Тренінг особистісного росту та тренінг сенситивності (для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія») денної та заочної форм навчання) / Уклад.: О.В.Пелешенко., М.В.Кобиляцька. – Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. – 48 с.
2. НМКД дисципліни на сайті електронного університету.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти та завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	10 (по 0,72 балів за 1 ЛК)
Практичні заняття	28 (7 практичних по 4 бали за 1 ПК)
Самостійна робота (контрольні роботи, реферати, есе, презентації, опрацювання наукової літератури тощо)	32
Підсумковий екзаменаційний (заліковий) тест	30
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Плагіат та академічна добродетесність: Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної добродетесніті. Запозичення (використання ідей, розробок, тверджень, статистичних або експериментальних відомостей інших авторів) повинні бути оформлені відповідними посиланнями на першоджерела. Списування або копіювання є категорично забороненими. Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаково для всіх здобувачів. Здобувачі вищої освіти самостійно виконують навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей).

Перезараування кредитів, отриманих у неформальній освіті: Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути перезараувані певні теми курсу та нараховані бали за завдання. Положення про порядок зараування результатів навчання, отриманих в формальній та

неформальній освіті, розміщено на сайті університету
<https://snu.edu.ua/index.php/university/sfera-poshyrennya-suya-v-snu-im-v-dalya/informatsijna-kartka-dokumenta-87/>

Завдання і заняття:

Усі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Поведінка в аудиторії:

На заняття здобувачі вищої освіти вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять здобувачі вищої освіти:

- дотримуються етичних правил поведінки;
- знаходяться на своєму навчальному місці;
- не заважають викладачу проводити заняття та іншим здобувачам навчатися.

Під час контролю знань здобувачі вищої освіти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.