**Анотація на вибіркову навчальну дисципліну
«Тренінг особистісного зростання»**

Рівень вищої освіти - *другий (магістерський) рівень вищої освіти*

Кількість кредитів - *4*

Компонент освітньої програми: *вибірковий*

Мова викладання: *українська*

**Викладач:** Федорчук Віктор Миколайович, кандидат психологічних наук, доцент, e-mail: vmfedorchuk@ukr.net

**Опис дисципліни**

**1. Актуальність курсу.** Необхідність та цінність курсу **«**Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання» для студентів обґрунтовується тим, що в ньому систематизовано теоретичний і практичний досвід проведення тренінгу особистісного зростання, спрямованого на самооцінку, самопізнання, самоприйняття, самовдосконалення, саморозвиток особистості.

Крім теоретичного матеріалу для підвищення психологічної грамотності з групових форм роботи, в процесі вивчення дисципліни подана орієнтовна програма «Тренінгу особистісного зростання», наповнена різними вправами, іграми, психотехніками, які розраховані на його засвоєння і практичне використання.

Матеріали також можна успішно використовувати для проведення тренінгу або окремих практичних занять з особистісного зростання.

Знання дисципліни допоможе оволодіти сучасними інтерактивними методами корекції і розвитку особистості, сприятиме зростанню рівня фахової компетентності майбутніх спеціалістів, допоможе орієнтуватися в сучасному просторі психології.

 **2. Мета курсу** спрямована наформування у здобувачів вищої освіти професійної ідентичності, в основі якої лежать такі складові особистості, як прагнення до особистісного зростання та самоактуалізації, професійна свідомість, професійне мислення, креативність, критичне мислення. Основою формування даних характеристик є здатність майбутніх фахівців до переживання досвіду особистісного змінювання, що формує готовність до постійного розширення та перегляду особистісної та професійної моделі реальності, уміння до дії в нестандартних чи стресових умовах.

**3. Завдання курсу**полягають в оволодінні психологічними знаннями щодо діагностики (вивчення індивідуально-типологічних особливостей здобувачів освіти, їх потенційних можливостей та здібностей); профілактики (активізації пізнавальної активності всіх учасників освітнього процесу, зниження психо-емоційної напруги, психологічна підтримка у вирішенні життєвих ситуацій, мотивація на досягнення поставлених цілей, профілактика та попередження емоційного вигорання); індивідуального консультування відповідно до запитів; навчальної діяльності (науково-практична діяльність, спрямована на вивчення професійних питань); корекційно-розвивальної роботи.

 **4. Проблематика (зміст дисципліни), яка буде розглянута у процесі вивчення навчальної дисципліни. Тренінгова програма включає наступні блоки:**

* самопізнання, розкриття глибинних переживань, підвищення впевненості в собі та самооцінки, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості;
* вивчення власних недоліків та переваг, формування навичок успішної самопрезентації;
* формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент);
* розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії;
* розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції;
* підвищення особистісної та професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:**

***знати:***

* історію розвитку психологічного тренінгу особистісного зростання в зарубіжній та вітчизняній психології;
* основні принципи групової тренінгової роботи;
* основні парадигми тренінгової роботи;
* характеристику основних атрибутів соціально-психологічного тренінгу особистісного зростання;
* роль тренера в організації та проведенні психологічного тренінгу особистісного зростання;
* переваги групової психологічної роботи над індивідуальною;
* види соціально-психологічних тренінгів;
* особливості добирання психотренінгових вправ в залежності від мети тренінгу та структури групи;

***вміти:***

* організовувати роботу тренінгової групи;
* проводити психотренінгові вправи зі знайомства учасників, розвитку комунікативних якостей, групової згуртованості, усвідомлення власного образу «Я»;
* розробляти програми тренінгових занять особистісного зростання залежно від мети та структури групи.
* адекватно висловлювати свої почуття та розуміти почуття інших людей;
* вербально та невербально ефективно спілкуватись;
* співпрацювати у групі;
* ефективно планувати власний саморозвиток;
* презентувати себе та здійснювати самоаналіз;
* розробляти програми тренінгових занять особистісного зростання залежно від мети та структури групи.

 **5. Шкала оцінювання з навчальної дисципліни у балах за всі види навчальної діяльності, яка переводиться в оцінку за шкалою ECTS та у чотирибальну національну шкалу:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сума балів за шкалою Інституту | Оцінка за шкалою ECTS | Оцінка за національною шкалою |
| Іспит  | Залік  |
| 90-100 | А (відмінно) | Відмінно  | Зараховано  |
| 82-89 | В (дуже добре) | Добре  |
| 75-81 | С (добре) |
| 65-74 | D (задовільно) | Задовільно  |
| 60-64 | E (достатньо) |
| 35-59 | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) | Незадовільно  | Не зараховано  |
| 1-34 | F (незадовільно з обов’язковим повторним курсом) |

 **6. Критерії оцінювання складових поточного контролю навчальної діяльності студента**

 Компетенції (знання, уміння та навички), продемонстровані на навчальних заняттях (практичних, семінарських, лабораторних, враховуючи знання з тем, що виносяться на самостійне опрацювання) оцінюються за 100-бальною системою.

| **Оцінка в балах** **(за 100-бальною шкалою) за всі види навчальної діяльності** | **Критерії оцінювання** |
| --- | --- |
| 98-100 | Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв’язує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв’язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й нахили; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах. |
| 94-97 | Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв’язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси; займає активну життєву позицію. |
| 90-93 | Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв’язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси. |
| 86-89 | Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи; формулює закони; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички. |
| 81-85 | Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення. |
| 75-80 | Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв’язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; скласти таблиці, схеми. |
| 70-74 | Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час розв’язування розрахункових завдань за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами. |
| 65-69 | Студент розуміє сутність навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні. |
| 60-64 | Студент володіє початковими знаннями, здатний провести за зразком розрахунки; орієнтується у поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі. |
| 50-59 | Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі властивості; робить спроби виконання вправ, дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом. |
| 35-49 | Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь. |
| 1-34 | Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв’язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”. |

Оцінювання модульних контрольних робіт здійснюється за 100-бальною системою.

Оцінювання захисту навчального матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення для студентів заочної форми навчання, здійснюється за 100-бальною системою.

**7. ЛІТЕРАТУРА**

Основна література

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2016. 251 с.
2. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса, 2015. 113 с.
3. Перепелюк Т.Д., Ільченко І.С.Організація і методика соціально-психологічних тренінгів : навч. під.Умань : видавничо- поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.
4. Петрович В. С. Я хочу бути тренером : настільна книга тренера-початківця : метод. вказ. Луцьк, 2014. 60 с.
5. Святенко Ю.А. Тренінг особистісного зростання : нав.-метод. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.
6. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
7. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: Навчально-методичний посібник. Вид. друге. Кам’янець-Подільський: Абетка, 2006. 240 с.
8. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
9. Шевчук О. М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч.посіб. Умань : ПП Жовтий, 2014. 133 с.

Допоміжна література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ- Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
2. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : 2015. 78 с.
3. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. Київ : ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
4. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: навч. посіб. МАУП, 2004. 192 с.
5. Федорчук В.М. Як стати психологом для себе / автор-укладач В.М. Федорчук [2-е вид.]. Кам’янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2018. 252 с.

**Інформаційні ресурси**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського | http://www.nbuv.gov.ua/  |
| 2 | Електронна бібліотека НПН України | https://lib.iitta.gov.ua/ |
| 3 | Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України | http://psychology-naes-ua.institute/info/6/ |
| 4 | Інститут соціальної і політичної психології НАПН України | http://ispp.org.ua/ |
| 5 | Психологія: фахові видання України у вітчизняних та міжнародних базах даних | https://cutt.ly/HtcYlXV |
| 6 | Academia.edu | <https://www.academia.edu/> |
| 7 | Верховна Рада України | <https://rada.gov.ua/> |
| 8 | Кабінет Міністрів України | https://www.kmu.gov.ua/ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 | Інші інформаційні ресурси | www.psylib.kiev.ua <http://psuholog.at.ua/><http://www.koob.ru/age_psychology/> |