

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ
ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ**

**КАФЕДРА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН
ФАКУЛЬТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

**Методичні вказівки до виконання контрольної роботи
для слухачів заочної форми навчання
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»
спеціальності 053 «Психологія»**

Черкаси – 2024

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України (Протокол №2 від 03.08.2024 р.)

Іващенко О.А.

Тренінг особистісного розвитку: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія» спеціальності 053 «Психологія»] / О. А. Іващенко. – Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2024. – 15 с.

У методичних вказівках викладені навчально-методичні матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Тренінг особистісного розвитку» здобувачами вищої освіти заочної форми навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія» спеціальності 053 «Психологія».

© Іващенко О.А.

© Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2024.

ВСТУП.....	4
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА.....	4
ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ... 5	5
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ.....	5
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ.....	6
ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ..	9
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	11
ДОДАТКИ.....	13

ВСТУП

Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Тренінг особистісного розвитку» адресовано здобувачам вищої освіти заочної форми навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія» спеціальності 053 «Психологія».

Представлені вказівки складаються з п'яти розділів, списку рекомендованої літератури та додатків, де викладено матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Тренінг особистісного розвитку», подано інформацію щодо організаційно-методичного забезпечення самостійної роботи здобувача, форм і методів поточного та підсумкового контролю, оцінювання результатів засвоєння знань здобувачів, вимоги до оформлення контрольної роботи та вибору варіанту, теоретичні питання для виконання контрольної роботи. У необхідному об'ємі вказано базову та допоміжну літературу.

Завдання, що становлять зміст контрольної роботи здобувача, охоплюють усю теоретичну структуру курсу дисципліни, і сформульовані так, що повною мірою дають змогу перевірити, як здобувачі засвоїли знання.

Кожен варіант контрольної роботи містить два питання. Усі варіанти рівнозначні за своєю складністю і потребують застосування широкого діапазону знань, спрямовані не на просте відтворення окремих аспектів тієї чи іншої проблеми, а вимагають активізації творчої мисленнєвої діяльності здобувачів.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА

Самостійна робота здобувача, відповідно до Державних стандартів освіти, повинна становити не менш як 50% часу, передбаченого для виконання основної освітньої програми з урахуванням рекомендацій Міністерства освіти і науки України щодо кількості годин аудиторних занять на тиждень.

Головною метою самостійної роботи здобувача є формування його пізнавальної активності, засвоєння ним основних умінь та навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблення та розширення вже набутих знань, підвищення рівня організованості.

Основними завданнями самостійної роботи здобувача є засвоєння в повному обсязі основної освітньої програми та послідовне вироблення навичок ефективної самостійної професійної (практичної й науково-

теоретичної) діяльності на рівні встановлених стандартів.

Зміст самостійної роботи здобувача визначається навчальною програмою вивчення дисципліни, завданнями та рекомендаціями викладача.

Обсяги самостійної роботи окремого здобувача можуть значно виходити за межі навчальної програми, якщо це зацікавило його і у нього виникло бажання (потреба) у поглибленні та розширенні знань з цієї навчальної дисципліни.

Самостійна робота здобувачів охоплює: підготовку до аудиторних занять; виконання завдань з навчальної дисципліни протягом семестру; самостійну роботу; підготовку до всіх видів контрольних випробувань тощо.

Самостійному вивченню здобувачами курсу чи окремих його тем передують оглядові лекції, на яких розглядаються завдання та послідовність вивчення курсу, найбільш важливі та проблематичні аспекти дисципліни, особливості їх вирішення у сучасних умовах глобалізації освітньої діяльності.

ФОРМИ І МЕТОДИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Підсумковий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння здобувачами тем, передбачених програмою дисципліни «Тренінг особистісного розвитку». Форма підсумкового контролю – контрольна робота та іспит.

Контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення письмової роботи під час самостійної роботи здобувача вищої освіти в межах окремого залікового модуля.

Виконана робота направляється викладачу в електронному вигляді на перевірку в строк, який вказаний у графіку виконання контрольних робіт.

Оцінюється робота з урахуванням глибини викладення матеріалу, самостійності виконання та вміння використовувати теоретичні знання на практиці.

Рівень знань здобувачів дисципліни за підсумками виконання контрольних робіт оцінюється з огляду на наступні критерії:

1. Повнота та правильність виконання завдання – основний критерій.
2. Здатність здобувача диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання.

Контрольна робота з дисципліни «Тренінг особистісного розвитку» складається з двох теоретичних питань.

Обов'язковими вимогами до теоретичних завдань є:

- повна відповідь на питання;
- посилання на літературні джерела та їхній список.

Контрольна робота оцінюється: «зарахована», «не зарахована» (у межах 20 балів). У разі незарахування контрольної роботи вказуються причини цього. Контрольна робота може бути незарахована у випадках:

- виконано не той варіант контрольної роботи;
- теоретичне завдання виконане з порушенням вимог до нього, в т. ч. стосовно обсягу;
- не виконано або не вірно виконано одне із завдань.

Отримавши незараховану контрольну роботу, здобувач зобов'язаний уважно ознайомитися із зауваженнями і внести в роботу відповідні зміни та доповнення, усунути вказані недоліки. Допрацьовану роботу необхідно подати повторно.

Здобувачі, які несвоєчасно направили контрольну роботу без поважних причин, на екзаменаційну сесію не викликаються.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ

Контрольна робота є самостійним видом роботи здобувача, передбаченим навчальним планом вивчення курсу «Тренінг особистісного розвитку».

Контрольну роботу оформляють на аркушах формату А4 (210 × 297мм), виконують рукописним, машинописним або машинним (за допомогою комп'ютерної техніки) способом на одному боці аркуша білого паперу.

При машинописному виконанні контрольну роботу друкують через півтора інтервали, з розрахунку не більше 30 рядків на сторінці за умов рівномірного її заповнення та висотою літер і цифр не менше, ніж 1,8 мм. (кегель 14).

Текст слід друкувати, витримуючи параметри сторінок: верхній, нижній береги – 20 мм, лівий – 30 мм, правий – 15 мм. Під час виконання роботи необхідно дотримуватися рівномірної щільності, контрастності й чіткості тексту.

Перед виконанням контрольної роботи необхідно ознайомитись із методичними вказівками, питаннями, передивитися записи, зроблені на лекціях.

На обкладинці необхідно вказати назву навчального закладу, факультету, предмету, що вивчається, шифр залікової книжки, прізвище, ім'я та по батькові здобувача (Додаток А).

Під час виконання роботи необхідно спочатку записати питання, а потім дати на нього відповідь. Відповіді повинні бути конкретними, написані державною мовою, акуратно оформлені.

Вибір варіанту.

Варіант контрольної роботи визначається за двома останніми цифрами залікової книжки здобувача, у відповідності з таблицею 2. Наприклад, номер залікової книжки 10045. Отже, варіант контрольної роботи – 45. За таблицею 2 визначаємо номери питань вказаного варіанту – 9, 19.

Таблиця 2
Таблиця вибору завдань

		Остання цифра шифру залікової книжки									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Передостання цифра шифру залікової книжки	0	1, 50	2, 49	3, 48	4, 47	5, 46	6, 45	7, 44	8, 43	9, 42	10, 41
	1	10, 40	1, 39	2, 38	3, 37	4, 36	5, 35	6, 34	7, 33	8, 32	9, 31
	2	2, 30	3, 29	4, 28	5, 27	6, 26	7, 25	8, 24	9, 23	10, 22	1, 21
	3	3, 20	4, 19	5, 18	6, 17	7, 16	8, 15	9, 22	10, 13	1, 25	2, 11
	4	4, 23	5, 34	6, 39	7, 28	8, 49	9, 19	10, 14	1, 31	2, 12	3, 47
	5	5, 33	6, 17	7, 26	8, 14	9, 15	10, 27	1, 41	2, 43	3, 19	4, 15
	6	6, 11	7, 12	8, 13	9, 16	10, 31	1, 16	2, 17	3, 18	4, 30	5, 20
	7	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24	1, 25	2, 26	3, 27	4, 45	5, 29	6, 30
	8	8, 31	9, 32	10, 33	1, 34	2, 35	3, 36	4, 37	5, 38	6, 39	7, 40
	9	9, 41	10, 42	1, 43	2, 44	3, 45	4, 46	5, 47	6, 48	7, 49	8, 50

ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Історія розвитку групових методів роботи в зарубіжній психології.
2. Мета і завдання проведення тренінгу особистісного розвитку.
3. Специфічні особливості соціально-психологічного тренінгу особистісного розвитку.
4. Основні парадигми тренінгової діяльності.
5. Процес формування та розвитку групи. Поняття групової згуртованості, чинники її розвитку.
6. «Гомогенність» та «гетерогенність» тренінгової групи.
7. Особистість тренера в ситуації групової роботи. Функції та ролі тренера.
8. Іміджеві характеристики тренера.
9. Складні ситуації в роботі тренера та методи їх попередження.
10. Основні види тренінгів за метою їх проведення.
11. Відмінності тренінгу особистісного розвитку від інших видів психологічної допомоги (психотерапії, психологічного консультування, психокорекції).
12. Методи активного та інтерактивного навчання у тренінгу особистісного розвитку.
13. Особливості роботи в парах, трійках, усієї тренінгової групи.
14. Основні правила тренінгової роботи.
15. Типова структура тренінгу особистісного розвитку.
16. Оцінювання тренінгової роботи.
17. Групова динаміка в тренінговій групі. Ідеальна модель динаміки групи.
18. Завдання та функції тренера.
19. Переваги групової форми роботи.
20. Рольова гра як метод групової роботи в тренінгу. Технологія проведення гри.
21. Мозковий штурм і групова дискусія.
22. Психомалюнок і медитативні техніки в тренінгу особистісного розвитку.
23. Основні етапи підготовки до проведення тренінгу особистісного розвитку.
24. Основні етапи проведення тренінгу особистісного розвитку.
25. Психогімнастика в тренінгу особистісного розвитку.
26. Рольові ігри, правила їх проведення під час тренінгу особистісного розвитку.
27. Групова дискусія в тренінгу, основні завдання, технологія проведення, приклад вправ з елементами групової дискусії.

28. Правила для сприяння знайомству учасників тренінгу.
29. Вправи для згуртування групи.
30. Вправи для сприяння міжособистісному спілкуванню.
31. Вправи для стимулювання взаємодії та формування команди.
32. Вправи для підвищення активності учасників, ігри-розминки.
33. Вправи для діагностування стану групи та попередження конфліктів.
34. Вправи для розвитку чутливості та емпатії.
35. Вправи для розвитку вербальних і невербальних комунікативних здібностей.
36. Вправи для розвитку лідерських здібностей.
37. Вправи завершальної частини тренінгу особистісного зростання.
38. Зворотній зв'язок, рефлексія під час тренінгу.
39. Вправи для самопізнання та особистісного зростання.
40. Вправи на самоприйняття, самохвалення, позитивне мислення.
41. Вправи для розвитку впевненості у собі.
42. Вправи на формування умінь встановлювати власні кордони.
43. Вправи на розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів.
44. Вправи на розвиток творчих здібностей.
45. Способи розв'язання конфліктних ситуацій під час проведення тренінгу.
46. Вправи на розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості, емоційної саморегуляції.
47. Вправи на формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу.
48. Проективні методики.
49. Вправи на підвищення особистісної та професійної мотивації.
50. Класифікація соціально-психологічних тренінгів за метою їх проведення.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565.
2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» підготовки здобувача на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України.

Базова література

1. Афанасьева Н.С., 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. : Никацентр, 2006. 580 с.
4. Концептуальна модель психологічного супроводу професійного розвитку особистості студента вищого навчального закладу. Психологічні основи забезпечення якості освіти у вищому навчальному закладі. Колективна монографія / за ред. В. М. Ямницького, К. В. Джеджери, передмова та післямова Р. В. Павелківа. Рівне: О. Зень, 2015. 183 с.
5. 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.
6. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. 2008. Т. II. – 286 с.
7. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [нав.-метод. посіб.] / Матійків І. М, Якимів А. І., Черняк Т. Г. / За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
8. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.] – К. Л. Мілютіна. К. : МАУП, 2004. 192 с.

9. Савчин М. Програма особистісно-професійного зростання майбутнього педагога: Методичні рекомендації до її складання [Електронний ресурс] / М. Савчин, Л. Василенко.
Режим доступу: https://kpdі.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/Podilskyj-koledzhu_zbirnyk_psyhologiya_2020_N.pdf
10. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання : навч.-метод, посіб. / Ю. О. Святенко. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.
11. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К. : Главник, 2005. 112 с
12. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. [Текст] : навч. посіб. / В.М. Федорчук. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
13. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 697 с.

Допоміжна література

1. Наказ Міністерства освіти і науки від 22.05.2018 № 509 «Положення про психологічну службу у системі вищої освіти України», 2018. 11 с.
2. Галицький В. М. Соціально-психологічний словник / В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. К., 2004. 285 с.

Інформаційні ресурси

https://pidru4niki.com/90409/sotsiologiya/treningi_osobistisnogo_rostu
<https://applemint.com.ua/programa-treningu-osobistisnogo-zrostannya/>
<https://alexus.com.ua/metodichna-rozrobka-trening-osobistisnogo-zrostannya/>

ДОДАТКИ

Додаток А

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ
ВІДДІЛЕННЯ ЗАОЧНОГО НАВЧАННЯ

КОНТРОЛЬНА РОБОТА

з дисципліни «Тренінг особистісного розвитку»

Здобувача вищої освіти
заочної форми навчання
за першим (бакалаврським) рівнем вищої
освіти
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки» за освітньо-професійною
програмою «Екстремальна та кризова
психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
Іваненка І.І.
Шифр 879

м. Черкаси – 2024 рік