

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

Факультет цивільного захисту

Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ»

вибіркового циклу

за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»
підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Рекомендовано кафедрою
Соціально-гуманітарних
дисциплін на 2024-2025
навчальний рік.
Протокол від 03.08.2024 р.
№2

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни
«Тренінг особистісного розвитку»

2024 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація дисципліни

Необхідність та цінність курсу «Тренінг особистісного розвитку» для студентів обґрунтовується тим, що в ньому систематизовано теоретичний і практичний досвід проведення тренінгу особистісного розвитку, 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 розвитку», наповнена різними вправами, іграми, психотехніками, які розраховані на його засвоєння й 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.

Програма курсу включає відомості, що поглиблюють і доповнюють зміст інших навчальних предметів, таких як «Соціально-психологічний тренінг», «Ігротехнічні методи в психології», «Тренінг професійної адаптації», «Тренінг професійної мотивації», адже спрямована на реалізацію в освітній діяльності принципу міждисциплінарної інтеграції.

Процес вивчення дисципліни відбувається у відповідності з особистісно-орієнтованою моделлю і системно-діяльним підходом.

Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Іващенко Оксана Алімівна, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету цивільного захисту, кандидат педагогічних наук, доцент
Контактна інформація	Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, каб. 431, номер телефону 0677276864
E-mail	Іващенко Оксана ivashchenko_oksana@chipb.org.in
Наукові інтереси	Психологія діяльності в особливих умовах, методика проведення тренінгових занять.
Професійні здібності	Організаційні та комунікативні якості; навички навчання та викладання; навички організації наукової діяльності; високий рівень професійної культури та фахових знань; пошуково-проблемний стиль мислення; розвинуті інтелектуально-логічні здібності.

Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті інституту (<https://chipb.dsns.gov.ua/ua/Osvitnya-diyalnist.html>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щовівторка з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 431. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

Мета вивчення дисципліни спрямована на формування 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.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни (обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова)	вибіркова	
Рік підготовки	2-й	
Семестр	3-й	
Обсяг дисципліни:		
В кредитах ЄКТС	3	
Кількість модулів	1	
Загальна кількість годин	90	
Розподіл часу за навчальним планом:		
Лекції	0	
Практичні, семінарські	36	
Лабораторні	0	
Курсовий проект (робота)	0	
Інші види занять	0	
Самостійна робота	54	
Індивідуальні завдання (науково-дослідне)	0	
Вид підсумкового контролю	екзамен	

Передумови для вивчення дисципліни

Пререквізити: Філософія і засади логіки; Анатомія нервової системи та фізіологія вищої, Загальна психологія, Вікова психологія, Психодіагностика, Психофізіологія.

Постреквізити: Основи психологічної практики, Патологічна та клінічна психологія, Психологія масової поведінки, виконання та захист кваліфікаційної роботи.

Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Теми навчальної дисципліни:

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ГАРМОНІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мета: усвідомлення важливості формування особистісних навичок, які сприятимуть ефективному, якісному та креативному вирішенню професійних завдань; ознайомити з теоретичними та методологічними засадами проведення тренінгу.

Тема 1.1. Теоретичні й методологічні засади проведення тренінгу

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 5, 7, 17, 18, 25, 30, 31, 41, 42. Доп.: 1, 2].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. САМОПІЗНАННЯ

Мета: самопізнання, розкриття глибинних переживань, усвідомлення власних переваг та недоліків, підвищення впевненості в собі та самооцінки, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості.

Тема 2.1. «Хто Я?»

Тема 2.2. «Який я насправді?»

Тема 2.3. «Любіть мене справжнього»

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 14, 17, 21, 22, 23, 24, 31, 41, 42. Доп.: 1, 2].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ

Мета: усвідомлення власних переваг, розвиток вміння підкреслювати власну унікальність, вивчення інструментів самопрезентації, відпрацювання вміння ефективно презентувати себе оточуючим, підвищення впевненості в собі та особистісної ефективності.

Тема 3.1. «Давайте знайомитися»

Тема 3.2. «Я – ефективна особистість!»

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 12, 17, 28, 31, 34, 41, 42. Доп.: 1, 2].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ

Мета: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії.

Тема 4.1. «Мету – бачу, в себе – вірю»

Тема 4.2. «Мети досягають щасливі»

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 12, 17, 28, 31, 34, 41, 42. Доп.: 1, 2].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. ТАЙМ -МЕНЕДЖМЕНТ

Мета: формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент); усвідомлення цінності часу та необхідності його ефективного розподілу; засвоєння методів та принципів ефективного управління часом; усвідомлення «поглиначів» часу та оволодіння методами боротьби з ними.

Тема 5.1. «Що для мене важливо?»

Тема 5.2. «Встигнути все!»

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 17, 31, 41, 42. Доп.: 1, 2].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 6. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Мета: розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості; розвиток емоційного самоусвідомлення; оволодіння техніками емоційної саморегуляції; формування самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях.

Тема 6.1. «Чи є моєму житті місце стресу?»

Тема 6.2. «Стрес-менеджмент для початківців»

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 15, 17, 31, 36, 41, 42. Доп.: 1, 2].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 7. МОТИВАЦІЯ

Мета: підвищення особистісної та професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.

Тема 7.1. «Тільки вперед!»

Тема 7.2. «Я можу все!»

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 17, 31, 33, 35, 41, 42. Доп.: 1, 2].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 8. КОМУНІКАЦІЯ

Мета: набуття навичок ефективної комунікації, уникаючи оцінних суджень і критики, розвиток навичок ораторської майстерності, формування умінь встановлювати власні кордони, розвиток навичок ухвалення колективного рішення.

Тема 8.1. «Ні-критиці, ні-оцінним судженням!»

Тема 8.2. «Мої кордони»

Тема 8.3. «Зробимо це разом!»

Література: [Баз.: 1, 2, 3, 5, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 31, 41, 42. Доп.: 1, 2].

Підсумкова модульна робота

Іспит

Розподіл дисциплін в годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назви змістових модулів і тем	Очна (денна) форма				
	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
лекції		семінари (практичні заняття)	самостійна робота*	Поточний контроль	
МОДУЛЬ 1.					
Змістовий модуль 1. ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ГАРМОНІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ					
Тема 1.1. «Теоретичні й методологічні засади проведення тренінгу»	8	-	2	6	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 1.</i>	8	-	2	6	
Змістовий модуль 2. САМОПІЗНАННЯ					
Тема 2.1. «Хто Я?»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 2.2. «Який я насправді?»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 2.3. «Любіть мене справжнього»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 2.</i>	15	-	6	9	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ					
Тема 3.1. «Давайте знайомитися»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 3.2. «Я – ефективна особистість!»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 3.</i>	10	-	4	6	
Змістовий модуль 4. ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ					
Тема 4.1. «Мету – бачу, в себе – вірю»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 4.2. «Мети досягають щасливі»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота

<i>Разом за змістовим модулем 4.</i>	10	-	4	6	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. ТАЙМ -МЕНЕДЖМЕНТ					
Тема 5.1. «Що для мене важливо?»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 5.2. «Встигнути все!»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 5.</i>	10	-	4	6	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 6. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ					
Тема 6.1. «Чи є моєму житті місце стресу?»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 6.2. «Стрес-менеджмент для початківців»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 6.</i>	10	-	4	6	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 7. МОТИВАЦІЯ					
Тема 7.1. «Тільки вперед!»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 7.2. «Я можу все!»	5	-	2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 7.</i>	10		4	6	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 8. КОМУНІКАЦІЯ					
Тема 8.1. «Ні – критиці, ні – оцінним судженням!»	5		2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 8.2. «Мої кордони»	5		2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 8.3. «Зробимо це разом!»	5		2	3	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 8.</i>	15		6	9	
Підсумкова модульна робота	2	-	2	-	-
Іспит	5	-	-	-	-
Разом за модуль 1	90	-	36	54	-

* Примітка: самостійна робота здійснюється за методичними рекомендаціями щодо організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Тренінг особистісного розвитку».

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. <u>ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ГАРМОНІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</u>		
1.1.	«Теоретичні й методологічні засади проведення тренінгу»	2
Змістовий модуль 2. <u>САМОПІЗНАННЯ</u> Самопізнання, розкриття глибинних переживань, підвищення впевненості в собі та самооцінки, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості.		
2.1.	«Хто Я?»	2
2.2.	«Який я насправді?»	2
2.3.	«Любіть мене справжнього»	2
Змістовий модуль 3. <u>САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ</u> Вивчення власних недоліків та переваг, формування навичок успішної самопрезентації.		
3.1.	«Давайте знайомитися»	2
3.2.	«Я – ефективна особистість!»	2
Змістовий модуль 4. <u>ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ</u> Розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошуку та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії.		
4.1.	«Мету – бачу, в себе – вірю»	2
4.2.	«Мети досягають щасливі»	2
Змістовий модуль 5. <u>ТАЙМ –МЕНЕДЖМЕНТ</u> Формування навичок самодисциплінованості, планування справ, раціонального використання часу (тайм-менеджмент).		
5.1.	«Що для мене важливо?»	2
5.2.	«Встигнути все!»	2
Змістовий модуль 6. <u>СТРЕСОСТІЙКІСТЬ</u> Розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції.		
6.1.	«Чи є моему житті місце стресу?»	2
6.2.	«Стрес-менеджмент для початківців»	2
Змістовий модуль 7. <u>МОТИВАЦІЯ</u> Підвищення особистісної та професійної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.		
7.1.	«Тільки вперед!»	2
7.2.	«Я можу все!»	2
Змістовий модуль 8. <u>КОМУНІКАЦІЯ</u> Набуття навичок ефективної комунікації, уникаючи оцінних суджень і критики, розвиток навичок ораторської майстерності, формування умінь встановлювати власні кордони, розвиток навичок ухвалення колективного рішення.		
8.1.	«Ні – критиці, ні – оцінним судженням!»	2
8.2.	«Мої кордони»	2
8.3.	«Зробимо це разом!»	2
8.4.	МКР.	2
Разом		36

Форми та методи навчання і викладання

При проведенні визначених планом видів занять використовуються такі методи:

1. Під час викладання навчального матеріалу:
 - словесні (бесіда, пояснення, розповідь, інструктаж);
 - наочні (ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження);
 - практичні (вправи, практичні роботи, дослідні роботи).
2. За організаційним характером навчання:
 - методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності;
 - методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
 - методи контролю та самоконтролю у навчанні;
 - бінарні (поєднання теоретичного, наочного, практичного) методи навчання.
3. За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу:
 - індуктивно-дедуктивні,
 - репродуктивні,
 - прагматичні,
 - дослідницькі,
 - проблемні тощо.

Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань;
- екзамен.

Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі:

Практичне заняття: вхідне тестування, попереднє усне чи письмове опитування, фронтальне опитування, вибіркоче усне опитування.

Самостійна робота: перевірка конспекту, перевірка відповідей на проблемні питання, опитування на семінарському занятті, захист індивідуального творчо-наукового завдання.

Поточний контроль: проведення практичних та семінарських занять, відпрацювання академічних заборгованостей.

Модульний контроль – включає до себе перевірку засвоєння матеріалу вибіркочих тем курсу згідно з тематичним планом шляхом виконання самостійних та практичних завдань, проведення рубіжного атестування.

Підсумковий контроль – проводиться з метою оцінки результатів навчання та здійснюється у формі проведення семестрового екзамену в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом.

Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен.

Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни «ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ»

Види навчальних занять		Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних занять
I. Поточний контроль				
Модуль 1	лекції	0	0	0
	семінарські заняття	0	0	0
	практичні заняття*	17	4	68
	за результатами виконання контрольних (модульних) робіт (модульний контроль)*	1	20	20
Разом за модуль 1				88
Разом за поточний контроль				88
II. Індивідуальні завдання (науково-дослідне)				-
III. Підсумковий контроль (екзамен)				12
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 4 балів):

4 бали – активність протягом всього заняття, виконання завдань в повному обсязі без помилок, використовуються професійні терміни;

3 бали – активна участь у роботі групи, виконання завдань з незначними помилками;

2 бали – вибіркова участь в роботі групи та обговоренні результатів,

часткове виконання завдань;

1 бал – пасивність протягом заняття, завдання виконане частково, допущені значні помилки;

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

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. На обкладинці допрацьованої роботи необхідно вказати «Повторно» і направити її викладачу.

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

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі екзамену.

Кожен варіант підсумкового контролю складається з трьох теоретичних завдань. Відповіді на поставленні завдання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно

висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів на підсумковому контролі (оцінюється від 0 до 12 балів):

12 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст теоретичного питання;

11-8 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрито зміст теоретичного питання. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

7-4 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

3-1 балів – частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичного питання та практичних завдань.

Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

3. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

4. При виконанні індивідуальної (самостійної) роботи здобувач зобов'язаний дотримуватись політики академічної доброчесності. У разі виявлення фактів порушення політики здобувач несе відповідальність згідно «Кодексу академічної доброчесної НУЦЗ України».

5. Викладач буде вдячний, якщо здобувач зможе надати відгук щодо якості навчання та висловить свої пропозиції щодо покращення змісту курсу та форм роботи.

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. Артемова Л. В. Особистісне зростання та розвиток студентів під впливом фахового навчання у вищій школі / Л. В. Артемова // Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства [Текст] : матер. міжнар. наук.-практ. конференції, 13 грудня 2012 р., м. Київ / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Благодійний фонд сприяння розвитку освіти ім. Б. Грінченка. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. С. 80–88.
2. Бабак К. В. Взаємозв'язок і динаміка особистісного та професійного розвитку студентів педагогічного ВНЗ I-II рівня акредитації / К. В. Бабак // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. № 1 (17), квітень 2017. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2017. С. 17–23.
3. Блинова О. Є. Особистісна мобільність в контексті професійного розвитку / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. [Текст] / відповід. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
4. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія і практика / Бондаренко А. Ф. Вид. 4-е, випр. й доп. К. : «Освіта України», 2007. 332 с.
5. Булах І. С. Змістовий контекст поняття «особистісне зростання» в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології / І. С. Булах // *Психологія: Зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2000. Вип. 2 (9). С. 176–185.
6. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. ...д. психол. н. : 19.00.00 / Ірина Сергіївна Булах. К., 2004. 46 с.
7. Гавриловська К. П. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання / К. П. Гавриловська, П. С. Климчук // *Наука і освіта*. №5. 2014. С. 121–125.
8. Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів / М. Гринців // *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. Випуск 35. 2015. С. 67–79.
9. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
10. Євдокимова Н. О. Психологічні засади підвищення самооцінки юнаків шляхом соціально-психологічного тренінгу / Н. О. Євдокимова, Е. А. Арутюнян // *Парадигма пізнання: гуманітарні питання*. №3. 2015. С. 80–90.
11. Колісник О. П. Духовний саморозвиток особистості / О. П. Колісник // *Соціальна психологія*. 2006. 1 (15). С. 62–77.

12. 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.
13. Корват Л. В. Особистісне зростання студентів при вивченні курсу психології [Електронний ресурс] / Л. В. Корват // Сучасні технології авчання та оцінювання знань студентів : матеріали наук.-метод. конф. 1 лют. 2002 р. / М-во освіти і науки України, Київ. нац. екон. ун-т ; [редкол. : С. В. Степаненко, А. М. Колот, О. О. Субіна, Т. В. Гуть]. Київ : КНЕУ, 2002. С. 293–295.
14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В. М. Крайнюк. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
15. Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів / Наталія Лук'янчук // *Збірник наукових праць «Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика»* : Розділ III. Психологічні проблеми обдарованої особистості. – №1 (10). – 2013. – С. 272 – 279.
16. 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.
17. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. 2008. Т. II. 286 с.
18. Максименко С. Д. Поняття особистості в психології / С. Д. Максименко // *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. 7. С. 1–6.
19. 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.
20. Міненко О. О. Особистісне змінювання в процесі професійної підготовки студентів-психологів : автореф. дис. ...канд. психол. н. : 19.00.07 / Ольга Олександрівна Міненко. К., 2004. 24 с.
21. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки особистості: науково-теоретичний аналіз питання / Мойсеєнко В. В. // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. [Текст] / відповід. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. 428 с. С. 75.
22. Мороз Л. І. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей [Електронний ресурс] / Л. І. Мороз // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2009. Вип. 23. С. 55–57.

– Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2009_23_18

23. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема // Л. В. Пляка // *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ*. 2010. № 13. С. 315–322.
24. Психокорекція проявів гандикапізму та ксенофобій. Навчальний посібник / Ставицький О. О., Ставицька О. Г., Борейчук І. О., Назаревич В. В. // Рівне : Принт Хауз, 2013. 260 с. Гриф надано МОНМС України (лист №1/11–17258 від 06.11.2012 р.)
25. Ревенко С. П. Психологічне благополуччя як порказник розвитку та становлення особистості / С. П. Ревенко // Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. [Текст] / відповід. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОРМ Вишемирський В.С., 2018. 428 с.
26. 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
27. Саннікова О. П. Особистісне зростання з позицій континуально-ієрархічного підходу / О. П. Саннікова // *Наука і освіта*. № 11. 2014. 5–11 с.
28. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання : навч.-метод, посіб. / Ю. О. Святенко. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.
29. Скрипаченко Т. В. Психологічний феномен особистісного росту / Т. В. Скрипаченко // *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 59–65. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_13
30. Ставицька О. Г. Ставицький Д. О. Динаміка змісту особистісно-мотиваційної сфери студентів за час навчання у вузі // *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип.8 / упоряд. Р. В.Павелків, Н. В.Корчакова; ред.кол.: Р. В.Павелків, В. І.Безлюдна, Н. В.Корчакова. Рівне: РДГУ, 2017. С. 254–259.
31. Ставицька О. Г. Ставицький Д. О. Психологічні особливості ціннісно-сміслової сфери сучасних студентів-психологів // *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип.9 / упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; ред.кол.: Р. В. Павелків, В. І. Безлюдна, Н. В. Корчакова. Рівне: РДГУ, 2017. С. 125–132.
32. Ставицька О. Г. Вплив рівня домагань на прагнення до самоактуалізації студентської молоді // *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип.11 / упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; ред.кол.: Р. В. Павелків, В. І. Безлюдна, Н. В. Корчакова. Рівне: РДГУ, 2018. С.140–144.
33. Ставицька О. Г. Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. // *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип.11 / упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; ред.кол.: Р. В. Павелків, В. І. Безлюдна, Н. В. Корчакова. Рівне: РДГУ, 2018. С.144–149.

34. Ставицька О. Г. Коноплицька Ю. І. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. // *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип.11 / упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; ред.кол.: Р. В. Павелків, В. І. Безлюдна, Н. В. Корчакова. Рівне: РДГУ, 2018. С.70–75.
35. Ставицька О. Г. Онісковець Б. І Мотиваційні чинники перфекціонізму сучасної студентської молоді. // *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип.11 / упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова; ред.кол.: Р. В. Павелків, В. І. Безлюдна, Н. В. Корчакова. Рівне: РДГУ, 2018. С.104–109.
36. Ставицька О. Г. Ставицький О. О. Особливості прояву гандикапності у представників різних професій. // *Теорія і практика сучасної психології*. №1. Т.1. 2019 р.
37. Ставицька О. Г. Ставицький О. О. Емпіричне дослідження ставлення інвалідизованих осіб до себе залежно від професійної спрямованості. // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1 / 2020. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. (Серія: Психологічні науки). С.63–70.
38. Ставицька О. Г. Ставицький О. О. Статеві-рольові відмінності у ставленні до інвалідизованих (за методикою дослідження гандикапності) // *Фаховий науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. м. Одеса, Випуск 23/2021.
39. 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.
40. Тренінг особистісного зростання. Програма навчальної дисципліни. К.: Київський міський педагогічний університет імені Б.Д. Грінченка, 2014.–19 с.
41. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. [Текст] : навч. посіб. / В.М. Федорчук. К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
42. Харченко С.В. Тренінги особистісного зростання як ресурс розвитку персоналу / С.В. Харченко, І.С. Лежух, В.В. Доценко // *Молодіжний економічний дайджест: наук. електрон. журнал*. 2015. № 2–3 (5–6). С. 273–279.
43. Царькова О. Психологічне здоров'я особистості: соціально-психологічні аспекти / О. Царькова, О. Капурова // *Психологія*. 2012. №9. С. 205–210.
44. Черепехіна О. А. Психолого-педагогічний супровід студентів-психологів у процесі їх допрофесійного саморозвитку [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.sworld.com.ua/index.php/pedagogy-psychology-and-sociology-114/social-law-and-special-educational-psychology-114/21988-114-848>
45. Яремчук О. В. Соціально-психологічна модель саморозвитку суб'єкта культуротворчості / О. В. Яремчук // *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. XIV, Част. 2. К., 2012. С. 140–151.

Допоміжна

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://osvitoria.media/news/svitovyj-ekonomichnyj-forum-nazvav-top-10-navychok-majbutnogo/>

https://pidru4niki.com/90409/sotsiologiya/treningi_osobistisnogo_rostu

http://psychologis.com.ua/treningi_lichnostnogo_rosta.htm

<https://applemint.com.ua/programa-treningu-osobistisnogo-zrostannya/>

<https://alexus.com.ua/metodichna-rozrobka-trening-osobistisnogo-zrostannya/>

Розробник програми:

доцент кафедри СГД,

к. пед. н., доцент

_____ Оксана ІВАЩЕНКО