

Міністерство освіти і науки України  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Декан факультету  
педагогіки і психології  
проф. Олефіренко Т.О.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА  
навчальної дисципліни  
«Тренінг спілкування та самопізнання»  
освітнього рівня бакалавр  
галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки  
спеціальності 053 Психологія (Практична психологія)

Шифр за навчальним планом ПП02

Київ 2021

Робоча програма розроблена на підставі навчальної програми «Тренінг спілкування та самопізнання» затвердженої на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_

**Розробники програми:**

викладач Коростишевська-Набок І. Л.

Затверджено на засіданні кафедри психології і педагогіки

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 року, протокол № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Лапченко І.О.

**I. Опис дисципліни**  
**Шифр дисципліни ПП02**

<b>Загальні характеристики дисципліни</b>	<b>Навчальне навантаження з дисципліни</b>		<b>Методи навчання і форми контролю</b>
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Кількість кредитів -3		Методи навчання: Групова дискусія, мозковий штурм, інтерактивні, рухливі, рольові ігри, групові творчі завдання та вправи, техніки візуалізації. Використання методів самостійної роботи студентів по осмисленню та засвоєнню матеріалу.  Форми поточного контролю: модульний контроль  Форма підсумкового контролю: залік
	Денна форма	Заочна форма	
Спеціальність 053 Психологія (Практична психологія)	Загальна кількість годин		
	90 год.		
Освітній рівень бакалавр	<b>Лекції:</b>		
	-	-	
	<b>Лабораторні заняття:</b>		
Нормативна	50 год.	-	
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом 1	<b>Самостійна робота:</b>		
	40 год.	-	
Семестр 2-й			
Тижневе навантаження - аудиторне: 4 год. - самостійна робота: 4 год.			
Мова навчання - українська			

**Предмет вивчення навчальної дисципліни:** види та форми роботи практичного психолога-тренера.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вивчення даної дисципліни вимагає знань із «Психології загальної з практикумом», «Історії психології», «Ведення в професію» «Філософії» та інших психологічних дисциплін.

**Мета і завдання навчальної дисципліни:**

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренінг спілкування та самопізнання» є ознайомити студентів із завданнями тренінгу, правилами роботи під час тренінгу, розкрити комунікативні навички, покращити вміння налагоджувати контакт з іншими людьми, навчити слухати учасників комунікативного простору та взаємодіяти як на вербальному та і на невербальному рівнях, поглибити та розширити їх знання про «образ Я» особистості, та чинники які впливають на його формування, стимулювати бажання самопізнання «Я-реального», усвідомлення власної індивідуальності, неповторності, розвиток творчих здібностей.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Тренінг спілкування та самопізнання» є теоретична та практична підготовка студентів з питань:

- ознайомити студентів особливостями проведення занять у тренінговій формі, перевагами проведення групових занять над індивідуальними;
- ознайомити з видами тренінгів та роллю ведучого (керівника) тренінгу;
- ознайомити студентів з основними методами та формами проведення тренінгів;
- розвинути комунікативні навички, що сприятиме кращому самопізнанню, своїх можливостей у сфері соціальної взаємодії;
- навчити студентів аналізувати власний внутрішній світ, здійснювати самопізнання власних особистісних та професійних якостей, відслідковувати емоційні стани в яких вони перебувають, розвивати навички саморегуляції;
- сприяти розвитку творчих здібностей, що позитивно впливатиме на пізнання своїх можливостей як в особистісній та і професійній сферах.

## 2. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знати:</b> психологічні закономірності, механізми та способи самопізнання для ефективного та гармонійного спілкування з людьми;</li> <li>- можливості саморозвитку, самопізнання для попередження емоційних порушень на основі внутрішньо-особистісних та поведінкових змін;</li> <li>- <b>вміти:</b> орієнтуватися у різних ситуаціях міжособистісної взаємодії;</li> <li>- орієнтуватися на партнера, проявляти поважне, доброзичливе ставлення до нього, враховуючи його стан та можливості;</li> <li>- володіти ситуацією, бути готовим проявляти високий рівень самоконтролю, відслідковувати свій емоційний стан;</li> <li>- володіти навичками рефлексії, асертивності, чуттєвості до вербальної та невербальної експресії;</li> <li>- шляхом активного соціально-психологічного навчання сприяти розвитку навичок самопізнання та самоаналізу.</li> </ul>	<p><b>Комунікативна компетентність.</b> Здатність до представлення складної комплексної інформації у стислій формі усно та письмово, використовуючи інформаційно-комунікаційні технології; моделювати діалог, структурувати інформацію у формі діалогу; активно слухати (чути), вибирати роль, адекватно передавати і сприймати емоції; рефлексивно управляти «Я-образом»; володіння вербальною і невербальною комунікацією.</p> <p><b>Етична компетентність.</b> Дотримання етичних принципів як з погляду професійної чесності, так і з погляду розуміння можливого впливу досягнень у галузі психології на соціальну сферу; здатність бути витривалим, доброзичливим, чуйним по відношенню до інших.</p> <p><b>Когнітивна компетентність.</b> Здатність аналізувати стан розвитку певних психічних процесів, явищ, якостей, фізичного та психічного здоров'я особистості, використовуючи знання циклів фундаментальних дисциплін та дисциплін психолого-педагогічної підготовки. Здатність самостійно організувати та виконувати психолого-педагогічні експериментальні дослідження; описувати, аналізувати та критично оцінювати експериментальні дані; оформляти результати дослідження у вигляді певних корекційних, профілактичних, просвітницьких програм тощо. Здатність шляхом самостійного навчання оволодіти нові області, використовуючи здобуті психологічні знання.</p> <p><b>Просвітницька компетентність.</b> Здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою; презентувати себе як фахівця, здатного надати кваліфіковану допомогу; формулювати запитання, спонукати до розмірковування; правильно, логічно, однозначно та переконливо висловлюватись; заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивувати.</p>

### III. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС 90 годин.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
	Аудиторні	Лекції	Практичні	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні	Лабораторні	СРС
<b>Модуль 1</b>										
<b>Змістовий модуль 1. Самопізнання у процесі міжособистісної взаємодії</b>										
Тема 1. Вступ у тренінг спілкування та самопізнання	4			4	4					
Тема 2: Спілкування у житті людини	4			4	6					
Тема 3. Розвиток навичок міжособистісної взаємодії	4			4	4					
Тема 4. Усвідомлення своїх страхів у стосунках з іншими людьми	4			4	4					
Тема 5. Формування навичок та вмінь співпраці у колективі	8			8	4					
Тема 6: Міжособистісний та внутрішньоособистісний конфлікт та способи його подолання	4			4	4					
Тема 7. Почуття та емоції особистості	4			4	4					
Тема 8: Самопізнання «Я-реального» та формування образу себе у майбутньому	8			8	4					
Тема 9: Творчі здібності особистості	8			8	4					
Тема 10: Завершення тренінгу спілкування та самопізнання	2			2	2					
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>50</b>			<b>50</b>	<b>40</b>					

#### Плани лабораторних занять

##### Змістовий модуль 1. Самопізнання у процесі міжособистісної взаємодії

###### Тема 1. Вступ у тренінг спілкування та самопізнання

Знайомство з учасниками тренінгу, визначення їх очікувань від тренінгу, встановлення правил групової роботи. Принципи роботи в групі. Встановлення позитивної атмосфери у групі, налагодження ефективної комунікативної взаємодії. Рівень згуртованості групи. Самопрезентація учасників тренінгу. Розвиток довіри до учасників тренінгу.

Рекомендовані інформаційні джерела: 2, 3, 5, 12, 17

###### Тема 2: Спілкування у житті людини

Спілкування як психологічний феномен в системі міжособистісних взаємовідносин. Стилі спілкування та усвідомлення власного стилю спілкування з іншими. Способи спілкування і їх різновиди. Особливості вербальної і невербальної взаємодії.

Рекомендовані інформаційні джерела: 6, 10, 11, 15, 17, 19

###### Тема 3. Розвиток навичок міжособистісної взаємодії

Аналіз власної комунікативної компетентності, розвиток навичок ефективного міжособистісного та професійного спілкування. Визначення та оволодіння правилами ведення бесіди зі сторони мовця та слухача.

Рекомендовані інформаційні джерела: 10, 11, 25

#### **Тема 4. Усвідомлення своїх страхів у стосунках з іншими людьми**

Психологічні проблеми у комунікативному процесі. Усвідомлення власних труднощів у спілкуванні. Страх у стосунках з іншими людьми. Групова згуртованість та атмосфера відвертості як шляхи подолання страху спілкування у колективі.

*Рекомендовані інформаційні джерела: 4, 8, 16, 17, 20.*

#### **Тема 5. Формування навичок та вмінь співпраці у колективі**

Співпраця як умова ефективної тренінгової роботи у групі. Усвідомлення своєї ролі у груповій взаємодії. Вербальне та невербальне розуміння партнера. Розвиток навичок та вмінь колективної співпраці. Формування єдності, співпраці та взаєморозуміння учасників тренінгу. Прийняття рішень у процесі ефективного спілкування.

*Рекомендовані інформаційні джерела: 2,8,11*

#### **Тема 6: Міжособистісний та внутрішньоособистісний конфлікт та способи його подолання**

Конфлікт в системі міжособистісних відносин. Види конфліктів в особистісній та професійній сфері. Стили поведінки в ситуації конфлікту. Аналіз власної поведінки в конфліктній ситуації. Розвиток навичок ефективного подолання конфліктів.

Внутрішньоособистісний конфлікт та причини його виникнення. Основні форми прояву. Усвідомлення власних внутрішньоособистісних конфліктів. Шляхи розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів.

*Рекомендовані інформаційні джерела: 7, 9, 14, 26*

#### **Тема 7. Почуття та емоції особистості**

Значення емоцій і почуттів у житті людини. Актуалізація емоційного стану в якому перебувають учасники тренінгу. Розвиток стресостійкості та навичок психологічного відновлення, вміння відпускати образи, долати страхи.

*Рекомендовані інформаційні джерела: 8, 14, 15, 18, 26*

#### **Тема 8: Самопізнання «Я-реального» та формування образу себе у майбутньому**

«Я-концепція» особистості та її складові. Усвідомлення власного образу «Я». Аналіз «Я-реального» та «Я-ідеального» особистості. Усвідомлення особистісних цінностей.

Аналіз власних особистісних та професійних якостей. Саморозкриття особистості та усвідомлення нею власних сильних сторін. Формування образу «Я» у майбутньому. Усвідомлення власних бажань, життєвих цілей, мотивів поведінки.

*Рекомендовані інформаційні джерела: 4,8, 14, 16, 17, 18*

#### **Тема 9: Творчі здібності особистості**

Здібності в структурі особистості. Види творчості. Умови творчої діяльності, внутрішні та зовнішні бар'єри творчості. Мотивація та стимулювання до творчості. Усвідомлення власних творчих здібностей та шляхів їх розвитку.

*Рекомендовані інформаційні джерела: 1, 4, 13, 16*

#### **Тема 10: Завершення тренінгу спілкування та самопізнання**

Підведення підсумків роботи учасниками тренінгових занять. Аналіз власних особистісних та професійних змін. Аналіз змін у поведінці учасників групового процесу. Прощання.

#### **5. Індивідуальні завдання**

1. Введення особистого щоденнику в якому учасники тренінгу записують свої справи, бажання, потреби, почуття які виникають. Також у щоденнику студенти самостійно поза аудиторією виконують вправи спрямовані на їх особистісне пізнання.
2. Написання есе на тему «Я спілкуюся з людьми ...»
3. Виготовлення колажу та письмового опису до нього на тему «Мій внутрішній світ».
4. Виготовлення колажу та письмового опису до нього на тему «Я у соціумі».

#### **6. Організація самостійної роботи студентів**

*Рекомендовані інформаційні джерела: 1, 2, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19,21, 22, 23, 25, 26, 27, 28.*

№ з/п	Вид роботи	Форми звітності	Кількість балів
1.	Присутність та активна участь на лабораторних заняттях.	активна участь на заняттях, участь в обговореннях, особистий щоденник	72
2.	Виготовлення колажу та письмового опису до нього на тему «Мій внутрішній світ».	колаж та письмовий опис до нього	12
3.	Виготовлення колажу та письмового опису до нього на тему «Я у соціумі».	колаж та письмовий опис до нього	12
4.	Написання есе на тему «Я спілкуюся з людьми ...»	есе на тему «Я спілкуюся з людьми ...»	4

#### **7. Методи навчання**

Група дискусія, мозковий штурм, інтерактивні, рухливі, рольові ігри, групові творчі завдання та вправи.

## 8. Контроль якості знань студентів

### 8.1 Форми і методи поточного контролю

#### Модульний контроль

1. Вислів «Пізнай самого себе» був викарбуваний на стіні  
А) храму Аполлона в Дельфах у Стародавній Греції;  
Б) храму Конфуція в Пекіні у Стародавньому Китаї;  
В) храму Лакшми-Нарайан в Делі і Стародавній Індії
2. Тренінг це  
А) метод активного навчання, направлений на розвиток знань, умінь і навичок та соціальних установок;  
Б) форма інтерактивного навчання, мета якого є розвиток компетенцій міжособистісної та професійної поведінки в спілкуванні;  
В) форма організації навчання, за якої вчитель проводить заняття з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.
3. Інструмент, який використовується для управління групою динамікою, допомагає зняти напругу називається:  
А) психологічна вправа;  
Б) рольова гра;  
В) гра-розминка
4. Співставте визначення з поняттям

Спільне обговорення та аналіз проблемної ситуації, питання або завдання	метод кейсів
Імітація різних аспектів професійної діяльності, соціальної взаємодії	групова дискусія
Проблемна ситуація, яка потребує відповіді і знаходження рішення	ділова гра

5. Метод стимулювання творчої активності, який полягає у тому що спочатку учасники висловлюють якомога більше варіантів ідей, а потім із загального числа відбирають найбільш вдалі, які можна використати називається:  
А) аналіз ситуації;  
Б) мозковий штурм;  
В) спілкування
6. Інструмент, який представляє собою демонстрацію відеороликів, підготовлених тренером на яких учасники тренінгу демонструють різні типи поведінки називається \_\_\_\_\_
7. Перші групові форми роботи (тренінги) були запропоновані К. Левіним, К. Роджерсом та іншими у 40-х роках ХХ століття  
А) так;  
Б) ні
8. Ефективній роботі тренінгу сприяють такі фактори  
А) активність учасників;  
Б) партнерське спілкування;  
В) надання учасникам можливості об'єктивного погляду на свою поведінку очима інших людей;  
Г) відносини у групі побудовані на довірливих стосунках;  
Д) атмосфера розкнутості та свободи спілкування
9. Система стосунків, що складається між учасниками групи під час роботи, називається  
А) робоча атмосфера;  
Б) групова взаємодія;  
В) групова динаміка
10. Перевагами групової форми роботи є  
А) група віддзеркалює суспільство в мініатюрі й тому може бути «полігоном» для розвитку різних соціальних умінь;  
Б) груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає розв'язанню міжособистісних проблем;  
В) група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження, самопізнання учасників;  
Г) група дозволяє отримати підтримку від людей зі схожими проблемами
11. Ефективна робота під час проведення тренінгу відбувається тоді коли учасники виходять із «зони дискомфорту» і ступають у «зону комфорту»  
А) так;  
Б) ні
12. Сукупність методів і прийомів, спрямованих на отримання учасниками і ведучим інформації про те, як їх поведінка позначається на інших учасниках тренінгового процесу називається  
А) каузальна атрибуція;  
Б) зворотній зв'язок;  
В) вербалізація
13. Які з тверджень правильно характеризують зворотній зв'язок  
А) здійсний зворотній зв'язок тільки тоді коли тебе про це просять;  
Б) використовуй фрази «Я б на твоєму місці...», «Ти повинен...»;  
В) говори про те, що тобі приємне, і про те, що тобі не приємно;

- Г) зворотній зв'язок – це привід звести рахунки з тим, хто тобі не подобається;  
 Д) говорячи про свої думки і почуття, скажи про те, які конкретні слова, вчинки їх викликали. Не говори про людину в цілому;  
 Є) під час зворотнього зв'язку не потрібно звертати особливу увагу на почуття людини, про вчинки якої говориш, головне сказати, все що ти вважаєш за потрібне.

14. Шеренг це

- А) вид тренінгу, призначення якого полягає у тому, щоб навчити учасників ефективній поведінці в різних ситуаціях спілкування;  
 Б) усвідомлення своїх почуттів і внутрішніх процесів, що відбуваються, аналіз і закріплення досвіду, постановка мети на майбутнє;  
 В) вид тренінгу, який спрямований на гармонізацію особистості, подолання внутрішніх перешкод, що заважають ефективному самовизначенню, використанню внутрішніх ресурсів.

15. Тренінговий ефект це

- А) залежність від тренінгових занять;  
 Б) усвідомлення і розуміння себе або ситуації, яке може з'явитися після закінчення тренінгу;  
 В) нові стереотипи поведінки;  
 Г) підвищена сенсорна чутливість, образливість  
 16. Для успішного проведення тренінгів керівник має  
 А) володіти спеціальними знаннями і уміннями необхідними для проведення тренінгу;  
 Б) знати вікові особливості розвитку психіки;  
 В) мати досвід учасника тренінгів різного спрямування;  
 Г) використовувати лише ліберальний стиль

17. Керівник тренінгу має володіти такими психологічними рисами:

- А) низький рівень соціального інтересу;  
 Б) відкритість для нового досвіду;  
 В) емпатійність;  
 Г) здатність виражати оточуючим емоції та переживання які вони очікують;  
 Д) оптимізм, ентузіазм;  
 Є) впевненість у собі;  
 Ж) високий рівень загального і соціального інтелекту;  
 З) рольова гнучкість, здатність приймати різні ролі з урахуванням поточної ситуації;  
 І) рівноваженість;  
 К) нетерпимість до фрустрації і ситуації невизначеності;  
 Л) володіти ораторським мистецтвом

18. Співставте функції керівника тренінгу з їх описом

Надання смислу	Керівник спонукає учасників засумніватися в адекватності їхньої поведінки, вступає в конфронтацію
Емоційна стимуляція	Керівник надає підтримку, виражає симпатію, доброзичливість, хвалить
Піклування	Керівник пояснює, роз'яснює, інтерпретує, забезпечує учасників когнітивною структурою, необхідною для зміни, переводить почуття й досвід учасників у сферу ідей
Виконавча	Керівник встановлює межі, правила, норми, мету, розподіляє час, задає темп, зупиняє, примушує, пропонує процедури

19. Рефлексія це

- А) осмислення людиною власних дій та їх закономірностей;  
 Б) діяльність самопізнання, що розкриває специфіку духовного світу людини;  
 В) самоаналіз особистості  
 Г) здатність осягнути емоційний стан іншої людини

20. «Я-концепція» це відносно стійка, більш чи менш усвідомлена система уявлень про себе, на основі якої він будує свої стосунки з іншими

- А) так  
 Б) ні

21. Самосвідомість особистості це:

- А) здатність людини виділити себе з оточуючого світу та розрізнити відчуття, які йдуть від власного тіла;  
 Б) усвідомлення людиною себе самої як особистості: стосунків з іншими людьми, власних рис характеру, дій вчинків та їх мотивів, розумових, фізичних та моральних якостей;  
 В) усвідомлення своїх моральних та фізичних якостей, свого ставлення до інших людей, явищ суспільного життя

22. Поясніть думку «Самопізнання – невід'ємний компонент психічного життя особистості, що сприяє її повноцінному «функціонуванню».

23. Самопізнання особистістю себе

- А) є необхідним для планування роботи над собою з метою самовдосконалення;  
 Б) полягає в усвідомленні своєї фізичної, соціальної та духовної природи;



- В) проявляється в усвідомленні своїх взаємин з іншими людьми, з оточуючою дійсністю.
24. Взаємодія суб'єктів, в якій відбувається обмін пізнавальною і емоційною інформацією, досвідом, знаннями і вміннями, а також діяльністю та її результатами називається
- А) фасилітація;  
 Б) спілкування;  
 В) соціалізація
25. Категорія, що позначає об'єкти, властивості або ідеї, які мають значущість для особистості, надають сенсу її життю називається
- А) потреби;  
 Б) ідеали;  
 В) цінності
26. Допишіть слово  
 \_\_\_\_\_ здібності особистості - це синтез її властивостей і рис характеру, які характеризують ступінь їх відповідності вимогам певного виду навчально-творчої діяльності і які обумовлюють рівень результативності цієї діяльності.
27. Допишіть слово  
 \_\_\_\_\_ здібності - індивідуально-психологічні властивості особистості людини, що відрізняють його від інших людей відповідають вимогам даної професії і є умовою її успішного виконання.
28. Чи є тотожними поняття емоції і почуття
- А) так  
 Б) ні
29. Вміння людини керувати своїм енергетичним потенціалом, контролювати свої емоції, зберігати здатність критично мислити називається
- А) стресостійкість;  
 Б) саморегуляція;  
 В) емоційний інтелект
30. Самопізнання включає в себе самоспостереження, самодіагностику, самоусвідомлення, самоставлення, самоаналіз, самооцінку
- А) так;  
 Б) ні

#### **V. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

залік

##### **Питання до заліку**

1. Характеристика поняття тренінг.
2. Атрибути тренінгу, їх характеристика.
3. Особливості етапів підготовки проведення тренінгу.
4. Структура тренінгу.
5. Орієнтовні часові межі етапів тренінгів найбільш поширеної тривалості.
6. Характеристика поняття оцінювання в тренінгу.
7. Способи оцінювання у тренінгу.
8. Завдання тренера під час проведення тренінгу.
9. Основні функції тренера у тренінгу.
10. Види діяльності тренера.
11. Ролі ведучого тренінгових груп.
12. Стилї керівництва тренінговою групою.
13. Особливості роботи тренерів у парі.
14. Умови, переваги та ризики роботи тренерів у парі.
15. Поняття тренінгова група та процес її розвитку.
16. Характеристики напруги і згуртованості тренінгової групи.
17. Характеристика поняття групової динаміки.
18. Стадії динаміки групи, їх характеристика.
19. Особливості навчання дорослих у тренінгу.
20. Основні принципи навчання дорослих.
21. Характеристика стилів навчання – викладання.
22. Методи, техніки та форми навчання у тренінгу.
23. Характеристика активних та інтерактивних методів навчання у тренінгу.
24. Технологія проведення активних (інтерактивних) методів навчання під час тренінгу.
25. Самопізнання, самоспонування, самореалізація під час тренінгу особистісного розвитку. Засоби саморозвитку.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80-89	<b>B</b>	добре	
70-79	<b>C</b>		
65-69	<b>D</b>	задовільно	
60-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### 10. Методичне забезпечення

Навчально-методична карта дисципліни

#### 11. Рекомендована література Базова

1. Березина Т. Н. Тренинг интеллектуальных и творческих способностей. – СПб.: Речь. – 2010. – 189 с.
2. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб.: Питер. – 2002. – 304 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учебное пособие. – М.: Издательство «Ось-89». – 1999. – 176 с.
4. Громович А. Основы самопознания. Тематична вкладка // Психолог. – 2015. – № 17-18. – С. 1 – 56.
5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. – Л.: 1989 с.
6. Зелінська Т. М., Михайлова І. В., Демерс А. Е. Практикум із соціальної психології: Навчальний посібник. – К.: Каравела. – 2012. – 232 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Мало пользы от силы там, где нужна мудрость или Как научиться в ссоре не терять истину. – СПб.: Речь. – 2014. – 160 с.
8. Куш Е., Федоров А. Сборник лучших гипнотических сценариев, скриптов. – К.: 2017. – 34 с.
9. Ложкин Г. В., Повякель Н. И. Практическая психология конфликта: Учебное пособие. – 2-е изд. Стереотип. – К.: МАУП. – 2002. – 254 с.
10. Мальханова И. А. Коммуникативный тренинг: учебное пособие. – М.: Академический Проект. – 2006. – 157 с.
11. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. – К.: Издательство «Льбидь». – 1990. – 192 с.
12. Петрушин С. В. Большая контактная группа. Монография. – СПб.: Речь. – 2010. – 256 с.
13. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. – Луганск: Элтон-2. – 160 с.
14. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга. – 2000. – 256 с.
15. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения: учеб. пособие / [авт.-сост.: Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова]. – М.: Ин-т психотерапии. – 2005. – 141 с.
16. Самоукина Н. В. Игры в которые играют... Психологический практикум. – г. Дубна. – Издательский центр «Феникс». – 1996. – 160 с.
17. Святенко Ю. О. Тренинг особистісного зростання: навчально-методичний посібник. – К: Видавничий дім «Слово». – 2017. – 112 с.
18. Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь. – 2008. – 230 с.
19. Темрук О. В. Соціальна психологія: Практикум: Навчальний посібник. – К.: Каравела. – 2013. – 280 с.
20. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: технологія психосинтезу. Навчальний посібник. – К: Видавничий дім «Слово». – 2016. – 152 с.
21. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології. Навчальний посібник. – К: Видавничий дім «Слово». – 2016. – 128 с.
22. Туриніна О. Л. Психологія творчості: навчальний посібник. – К.: МАУП. – 2007. – 156 с.
23. Федорчук В. М. Тренинг особистісного зростання: навчальний посібник. – К.: «Видавництво «Центр учбової літератури». – 2016. – 250 с.
24. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис. – 2002. – 400 с.
25. Шепард М. Разговаривать с кем угодно. Как? – М.: Эксмо. – 2007. – 256 с.
26. Прохаров А. Технологи психической саморегуляции. – Х.: Гуманитарный центр, 2017. – 360 с.

#### Додаткова

1. Бодалев А. А. Личность и общение. – М.: Педагогика, 1983. – 271 с.
2. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой. – М.: ООО Издательство «София», 2007. – 192 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб., М.: Речь. – 2016. – 320 с.
4. Изард К. Э. Психология эмоций / Пер. с англ. – СПб.: Питер. – 2000. – 464с.

5. Кайгородов Б. В. Самопонимание и его место в структуре самосознания // Мир психологии. 1997. – №1. – С.129-132.
6. Кон И. С. В поисках себя. – М.: Прогресс. – 1984. – 220с.
7. Лидере А. Г. Особенности позиции практического психолога по отношению к клиенту // Журнал практического психолога. 1998. – №9. – С. 102-105.
8. Літковська О. 100 притч для тих, хто вчить і тих, хто вчиться. – К.: Шкільний світ. – 2012. – 224 с.
9. Лушпаева Е. В. Динамика рефлексивных процессов в социально-психологическом тренинге: Проблема децентрации // Вести Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1984. №4. – С. 70-72.
10. Макшанов С. И. Принцип психологического тренинга // Журнал практического психолога. 1999. – №3. – С. 13-38.
11. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. – М.: Генезис. – 2004. – 155 с.
12. Пекеліс В. Як знайти себе. – К.: Веселка. – 1991. – 270 с.
13. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс. – 1992. – 192 с.
14. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтований тренінг. Навчальний посібник. – К: Видавничий дім «Слово». – 2016. – 104 с.
15. Чепмен Г. Пять языков любви. – Ужгород: ООО «СВІТ». – 2003. – 112 с.
16. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души: терапевтические сказки. – М.: Академический Проект, 2010. – 175 с.

**VIII. Доповнення та зміни, внесені до робочої програми в 20\_\_/20\_\_ н.р.<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Доповнення та зміни до робочої програми додаються на окремому аркуші, затверджуються на засіданні кафедри на початку навчального року.

**Навчально-методична картка курсу «Тренінг спілкування та самопізнання»**

**Всього: 90 год., лабораторні – 50 год., самостійна робота - 40 год., залік- 1 год.**

*Примітка: лабораторні заняття проводяться в аудиторії, в разі оголошення карантину - онлайн на платформі (moodle, google meet).*

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XII	XII
<b>Модулі</b>	<b>I модуль</b>													
<b>Лабораторні заняття (год.)</b>	4	4	4	4	8	4	4	8	8	2				
<b>Дати</b>	11.02 12.02	18.02 19.02	25.02 26.02	4.03 5.03	11.03/18.03 12.03/19.03	25.03 26.03	1.04 2.04	8.04/ 15.04 9.04/ 16.04	22.04 / 29.04 23.04/ 30.04	6.05 7.05				
<b>Теми</b>	Тема 1. Вступ у тренінг спілкування та самопізнання	Тема 2: Спілкування у житті людини	Тема 3. Розвиток навичок міжособистісної взаємодії	Тема 4. Усвідомлення своїх страхів у стосунках з іншими людьми	Тема 5. Формування навичок та вмінь співпраці у колективі	Тема 6: Міжособистісний та внутрішньоособистісний конфлікт та способи його подолання	Тема 7. Почуття та емоції особистості	Тема 8: Самопізнання «Я-реального» та формування образу себе у майбутньому	Тема 9: Творчі здібності особистості	Тема 10: Завершення тренінгу спілкування та самопізнання				
<b>Поточний контроль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введення особистого щоденнику в якому учасники тренінгу записують свої справи, бажання, потреби, почуття які виникають. Також у щоденнику студенти самостійно поза аудиторією виконують вправи спрямовані на їх особистісне пізнання.</li> <li>2. Написання есе на тему «Я спілкуюся з людьми ...»</li> <li>3. Виготовлення колажу та письмового опису до нього на тему «Мій внутрішній світ».</li> <li>4. Виготовлення колажу та письмового опису до нього на тему «Я у соціумі».</li> <li>5. Присутність та активна участь на лабораторних заняттях.</li> </ol>													
<b>Підсумковий контроль</b>	Залік													