

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЕНІНГ СПІЛКУВАННЯ ТА САМОПІЗНАННЯ

для студентів

Освітньої програми:

Психологія

Рівня вищої освіти:

першого (бакалаврського)

на здобуття освітнього ступеню:

бакалавра

за спеціальністю:

053 Психологія

галузі знань:

05 Соціальні та поведінкові науки

Робоча програма: Тренінг спілкування та самопізнання
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія

Розробник: к.психол.наук, доц. Михальчук Ю.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол від 27 серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри _____ доц. Михальчук Ю.О.
(підпис)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету

Протокол від 27 серпня 2020 р. № 1

Голова _____ доц. Хом'як О.А.
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія» зі спеціальності 053 Психологія у
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки рівня вищої освіти першого
(бакалаврського)

доц. Мороз О.І. _____ (підпис)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 9	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	нормативна	
	Спеціальність: 053 «Психологія»	Рік підготовки:	
		1,2-й	1,2-й
		Семестр	
		2,3,4-й	2,3,4-й
		Лекції	
Загальна кількість годин - 270	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	10 год.:	- год.:
		Лабораторні	
		10/46/56 год.	4,10,14 год.
		Самостійна робота	
		148 год.	242 год.
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: пізнання себе, розвиток умінь та навичок ефективного спілкування, активного слухання, підвищення рівня емпатії, конструктивне вираження своїх думок і почуттів, попередження та вирішення конфліктів, формування потреби в самовдосконаленні, адекватне оцінювання себе.

Завдання:

1. Підвищення самооцінки - ставлення суб'єкта до самого себе як носія певних властивостей і позитивних рис.
2. Підвищення рівня міжособистісної атракції (симпатії).
3. Формування дружнього, згуртованого колективу через активізацію ціннісних орієнтацій кожного члена;
4. Формування та розвиток комунікативних навичок;
5. Розвиток культури спілкування;
6. Формування в молоді почуття власної цінності, позитивного ставлення до життя, усвідомлення доцільності свого існування;
7. Виховання здатності долати неприємні почуття й невпевненість;
8. Формування емпатії;
9. Розвиток власної ініціативи у вирішенні будь-якого завдання;
10. Формування дружніх зв'язків, навичок самоконтролю;
11. Конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути:

Під час лекційних та лабораторних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти, майбутні психологи **набувають таких програмних компетентностей: ЗКЗ (загальні компетентності), спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

СК12. Здійснювати практичну діяльність на волонтерських засадах

Результати навчання за дисципліною

Опанувавши дисципліну «Тренінг спілкування та самопізнання», студенти повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії

ПР19. Виявляти готовність до соціального служіння та соціальної відповідальності, роботі на волонтерських засадах.

3. Програма навчальної дисципліни

2 семестр

Тема 1. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Загальне уявлення про психологічний тренінг. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу. Групові норми

Література: основна [2,4,8,11,12,17] допоміжна [3]

Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи. Цілі тренінгової роботи. Переваги групової форми психологічної роботи. Поняття про групову згуртованість. Гомогенність та гетерогенність тренінгових груп. Якісний склад тренінгових груп. Кількісний склад тренінгових груп

Література: основна [2,4,8,11,12,17] допоміжна [3]

Тема 3. Методи тренінгової роботи. Ефективні методи проведення тренінгу. Традиційна схема тренінгового заняття

Література: основна [2,4,8,11,12,17] допоміжна [3]

Тема 4. Техніки на знайомство

Література: основна [1,3,5,6,7,9,10,13,14,15,16] допоміжна [1,2]

Тема 5. Комунікативні техніки.

Література: основна [1,3,5,6,7,9,10,13,14,15,16] допоміжна [1,2]

3 семестр

Тема 1. Спілкуватися – це просто! Техніки АСПН

Література: основна [5,7,10,17] допоміжна [1-3]

Тема 2. Манера спілкування. Техніки АСПН

Література: основна [4,9,12] допоміжна [1-3]

Тема 3. Спілкуватися результативно. Техніки АСПН

Література: основна [2,8,10,16] допоміжна [1-3]

Тема 4. Культура спілкування. Дискусії, рольові ігри

Література: основна [1,3,5,14] допоміжна [2,3]

Тема 5. Цінності та якості. Техніки АСПН

Література: основна [6,7,8,15] допоміжна [1-3]

Тема 6. Толерантність. Дискусії, рольові ігри

Література: основна [2,5,15,17] допоміжна [1,2]

Тема 7. Мрії та перспектива їх реалізації. Дискусії, рольові ігри

Література: основна [4,8,12,16] допоміжна [1-3]

Тема 8. Стратегії поведінки у стресі. Дискусії, рольові ігри

Література: основна [5,7,11] допоміжна [3]

Тема 9. Лідер та лідерство. Дискусії, рольові ігри. Психодраматичні ігри

Література: основна [6,8,10] допоміжна [1-3]

Тема 10. Робота з «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Техніки АСПН

Література: основна [2,6,10,14] допоміжна [2,3]

Тема 11. Сімейні стосунки: парадигма щастя. Дискусії, рольові ігри. Психодраматичні ігри

Література: основна [7,9,13,15] допоміжна [1-3]

4 семестр

Тема 12. Шкода та користь Інтернету. Підготовка тренінгового зняття

Література: основна [1,3,16] допоміжна [1-3]

Тема 13. Брехня з психологічної точки зору. Підготовка тренінгового зняття

Література: основна [2,5,8,10] допоміжна [1-3]

Тема 14. Самооцінка людини: особливості формування. Підготовка тренінгового зняття

Література: основна [7,10,15] допоміжна [1-3]

Тема 15. Емоції людини. Підготовка тренінгового зняття

Література: основна [8,12,16] допоміжна [1-3]

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усь ого	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 семестр												
Змістовий модуль 1. Основні парадигми соціально-психологічного тренінгу												
Тема 1. Психологічний тренінг як метод практичної психології	4	4				-	4					4
Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи	4	2				2	4					4
Тема 3. Методи тренінгової роботи	4	4				-	4					4
Тема 4. Техніки на знайомство	8			4		4	8			2		6
Тема 5. Комунікативні техніки	10			6		4	10			2		8
Усього годин	30	10		10		10	30			4		26
3 семестр												
Змістовий модуль 2. Основи конструктивного спілкування												
Тема 6. Спілкуватися – це	10			4		6	10			2		8

просто!												
Тема 7. Манера спілкування	10			4		6	10					10
Тема 8. Спілкуватися результативно	10			4		6	10			2		8
Тема 9. Культура спілкування	10			4		6	10					10
Змістовий модуль 3. Основи толерантного спілкування												
Тема 10. Цінності та якості	10			4		6	10					10
Тема 11. Толерантність	10			4		6	10			2		8
Змістовий модуль 4. «Я-концепція»: основи формування												
Тема 12. Мрії та перспектива їх реалізації	10			4		6	10			2		8
Тема 13. Стратегії поведінки у стресі	10			4		6	10					10
Тема 14. Лідер та лідерство	10			4		6	10					10
Змістовий модуль 5. Щастя та кохання феномени екзистенційної психології												
Тема 15. Робота з «Я- реальним» та «Я- ідеальним»	15			4		11	15					15
Тема 16. Сімейні стосунки: парадигма щастя	15			6		9	15			2		13
Усього годин	120			46		74	120			10		110
4 семестр												
Змістовий модуль 6. Складання тренінгових занять												
Тема 17. Шкода та користь Інтернету	19			9		10	19			2		17
Тема 18. Брехня з психологічної точки зору	16			6		10	16			2		14
Тема 19. Самооцінка людини: особливості формування	18			8		10	18			2		16
Тема 20. Емоції людини	14			8		6	14			2		12
Тема 21. Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг	12			6		6	12			2		10
Тема 22. Абортам скажемо «ні!»	12			6		6	12			2		10
Тема 23. Stop наркотик.	12			6		6	12					12

Профілактичний тренінг												
Тема 24. «Я» у професії, «Я» як тренер	17			7		10	17			2		15
Усього годин	120			56		64	120			14		106

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
II семестр		10 год.
1	Знайомство	2/-
2	Відвертість та довіра	2/-
3	Усвідомлення себе	2/-
4	Спілкування – це просто	2/2
5	Манера спілкування	2/2
	Разом:	10/4 год.
III семестр		
1	Спілкуватися – це просто!	4/2
2	Манера спілкування	4/
3	Спілкуватися результативно	4/2
4	Культура спілкування	4/
5	Цінності та якості	4/
6	Толерантність	4/2
7	Мрії та перспектива їх реалізації	4/2
8	Стратегії поведінки у стресі	4/
9	Лідер та лідерство	4/
10	Робота з «Я-реальним» та «Я-ідеальним»	4/
11	Сімейні стосунки: парадигма щастя	6/2
	Разом:	46/10
IV семестр		
12	Шкода та користь Інтернету	9/2
13	Брехня з психологічної точки зору	6/2
14	Самооцінка людини: особливості формування	8/2
15	Емоції людини	8/2
16	Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг	6/2
17	Абортам скажемо «ні!»	6/2
18	Stop наркотик. Профілактичний тренінг	6/
19	«Я» у професії, «Я» як тренер	7/2
	Разом:	56/14

6. Самостійна робота (148/242 год)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічний тренінг як метод практичної психології	-/4
2	Психологічні особливості тренінгової групи	2/4
3	Психологічні особливості тренінгової групи	-/4
4	Техніки на знайомство	4/6

5	Комунікативні техніки	4/8
6	Групова згуртованість	10/17
7	Групова дискусія	10/17
8	Медитативні техніки.	10/17
9	Методи тілесно-орієнтованої терапії	10/17
10	Стадії розвитку групи в тренінгу	12/17
11	Особистість ведучого тренінгової групи	12/17
12	Основи ігрової психотерапії	12/17
13	Використання ігрових методів в роботі з дітьми та підлітками	14/17
14	«Я» у професії, «Я» як тренер: розробка різного виду тренінгів	48/88
Разом		148/242

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Основні парадигми соціально-психологічного тренінгу				
Тема 1. Знайомство	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Плутанка» Правила спілкування в групі. Норми групової психологічної роботи Вправа «Інтерв'ю»	основна [2,4,8,11,12,17] допоміжна [3]	12
Тема 2. Відвертість та довіра	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Зав'язування контактів» Вправа «Я людина» Вправа «Автопортрет»	основна [2,4,8,11,12,17] допоміжна [3]	12
Тема 3. Усвідомлення себе	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Візитівка» Вправа «Зоровий контакт» Вправа «Ти про мене ще не знаєш...»	основна [2,4,8,11,12,17] допоміжна [3]	12
Тема 4. Спілкування – це просто	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Малюнок на двох» Вправа «Заморожений»	основна [1,3,5,6,7,9,10,13,14,15,16] допоміжна [1,2]	12
Тема 5. Манера спілкування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Австралійський дощ» Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую» Вправа «Я повинен або я вибираю (я хочу)»	основна [1,3,5,6,7,9,10,13,14,15,16] допоміжна [1,2]	12
Семестр 3				
Змістовий модуль 1. Основи конструктивного спілкування				
Тема 6. Спілкуватися – це просто!	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Щоб говорити правду» Інформаційне повідомлення	основна [5,7,10,17] допоміжна [1-3]	6

		«Особливості спілкування» Вправа «Спілкування в різних позиціях» Вправа «Танець із папірцями» Вправа «Час спілкування» Вправа «Найщиріше побажання»		
Тема 7. Манера спілкування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа-гра «Гості з Голівуда» Вправа «Компліменти»	основна [4,9,12] допоміжна [1-3]	6
Тема 8. Спілкуватися результативно	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Дракон» Вправа-мозковий штурм: «Відповідальність: за і проти» Вправа «Знання» Вправа «Перебудова» Вправа «Посмішка по колу»	основна [2,8,10,16] допоміжна [1-3]	6
Тема 9. Культура спілкування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вступна бесіда «Магія слова» Вправа «Сила слів» Вправа «Коли я прошу...» Вправа «Прохання та вимоги» Вправа «Завершення речення»	основна [1,3,5,14] допоміжна [2,3]	6
Змістовий модуль 2. Основи толерантного спілкування				
Тема 10. Цінності та якості	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Ім'я» Вправа «Чарівний ярмарок» Вправа «Ваші цінності» Притча «Цінність часу» Вправа «Моя мрія»	основна [6,7,8,15] допоміжна [1-3]	6
Тема 11. Толерантність	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа-гра «Плакат» Інформаційне повідомлення «Толерантна людина» Вправа «Суперечка» Вправа «Фермер, будинок, землетрус» Вправа «Мух краще ловити на мед» Притча «Все залежить від тебе»	основна [2,5,15,17] допоміжна [1,2]	5
Змістовий модуль 3. «Я-концепція»: основи формування				

Тема 12. Мрії та перспектива їх реалізації	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Техніка «30 бажань» Техніка «Жила-була дівчинка, схожа на мене»	основна [4,8,12,16] допоміжна [1-3]	5
Тема 13. Стратегії поведінки у стресі	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Техніка «Кленові листочки» Техніка «Лист Всесвіту»	основна [5,7,11] допоміжна [3]	5
Тема 14. Лідер та лідерство	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа «Репортер» Мозковий штурм «Хто такий лідер?» Інформаційне повідомлення «Стилі лідерської поведінки за Куртом Левінім» Вправа «Лідер – це...» Вправа «Я можу бути лідером, тому що...»	основна [6,8,10] допоміжна [1-3]	5
Змістовий модуль 4. Щастя та кохання феномени екзистенційної психології				
Тема 15. Робота з «Я-реальним» та «Я-ідеальним»	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Вправа « Мішок щастя» Релаксаційна вправа «Квітка доброти» Вправа «Ідеальний хлопець», «Ідеальна дівчина»	основна [2,6,10,14] допоміжна [2,3]	5
Тема 16. Сімейні стосунки: парадигма щастя	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Складання пам'ятки «10 правил щасливої сім'ї» Вправа «Подарунок коханій людині» Вправа «Дерево любові» Дискусія «Любов – це...»	основна [7,9,13,15] допоміжна [1-3]	5
Семестр 4				
Змістовий модуль 5. Складання тренігових занять				
Тема 17. Шкода та користь Інтернету	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	основна [1,3,16] допоміжна [1-3]	7
Тема 18. Брехня з психологічної точки зору	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	основна [2,5,8,10] допоміжна [1-3]	6
Тема 19. Самооцінка людини: особливості формування	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	основна [7,10,15] допоміжна [1-3]	6
Тема 20. Емоції людини	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	основна [8,12,16] допоміжна [1-3]	8
Тема 21. Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	основна [8,12,16] допоміжна [1-3]	8

Тема 22. Абортам скажемо «ні!»	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	основна [8,12,16] допоміжна [1-3]	8
Тема 23. Stop наркотик. Профілактичний тренінг	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	основна [8,12,16] допоміжна [1-3]	8
Тема 24. «Я» у професії, «Я» як тренер	Виконання психотехнік, робота з психотехніками	Конструювання тренінгового заняття на задану тему	основна [8,12,16] допоміжна [1-3]	8

7. Індивідуальні завдання

Завдання 1. Підготуйте збірку історій, притч, які б розповідали про важливість уміння спілкуватися. Залиште їх у своїй «тренерській валізі».

Завдання 2. Визначте власний стиль поведінки у конфліктній ситуації за методикою К. Томаса (адаптована Гришиною Н. «Стратегії вирішення конфліктів»).

Завдання 3. Складіть тексти діалогів асертивної взаємодії.

Завдання 4. Побудуйте структурно-функціональну схему спілкування.

Завдання 5. Підберіть у літературі приклади стилів спілкування. Дайте характеристику.

Завдання 6. Підготуйте презентацію «Комунікативні техніки»

Завдання 7. Оформити реферат на тему: «Корекційні можливості соціально-психологічного тренінгу».

Форма контролю: опитування, перевірка рефератів.

9. Методи навчання

I. Організація, самоорганізація та здійснення навчально-пізнавальної діяльності за джерелом передання і сприймання навчальної інформації: словесні (розповідь, бесіда, лекція, пояснення, інструктаж) і практичні (вправи, алгоритмізація, практична робота, активне соціально-психологічне навчання);

за ступенем самостійності мислення студентів: репродуктивні і творчі методи;

за логікою передання і сприймання навчальної інформації: індуктивні (узагальнення), дедуктивні (конкретизація), аналітичні, синтетичні – навчальний аналіз, синтез, установлення причинно-наслідкових зв'язків;

за ступенем керівництва навчальною роботою студентів: самостійна робота студентів, робота з книгою.

II. Стимулювання та мотивація навчально-пізнавальної діяльності

Дидактичні (ділові, ситуативно-рольові та ін.) ігри, навчальні дискусії, інтерактивні методи навчання

III. Контроль і самоконтроль, аналіз та оцінювання результатів навчання

Індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи

10. Методи контролю

- Поточне тестування.
- Перевірка завдань самостійної роботи.
- Перевірка індивідуальної роботи.
- Поточний контроль.

11. Питання до заліку з курсу

1. Визначте предмет і завдання курсу
2. Мета сутність та особливості використання ігрових психотехнік у психологічних тренінгах
3. Визначить принципи психотренінгової роботи.
4. Обґрунтуйте атрибути гри та їх значення.
5. Обґрунтуйте особливості процедури гри на тренінгах.
6. Поясніть мету та принципи використання метафор і ритуалів в тренінгах.
7. Дайте оцінку медитацій-візуалізацій як метода психологічного тренінга.
8. Стилi роботи ведучого тренінгової групи
9. Схарактеризуйте психологічні ігри і вправи, що пропонуються ведучим на початку заняття.
10. Схарактеризуйте складові успіху роботи тренінгової групи
11. Обґрунтуйте сутність та особливості використання медитативних технік
12. Схарактеризуйте причини використання методів групової роботи в психотренінгу.
13. Схарактеризуйте використання ігор в психотренінгах, спрямованих на зворотній зв'язок.
14. Дайте оцінку використання засобів психотехнічної психології в тренінгах.
15. Проаналізуйте особливості проведення ігор соціально-перцептивної спрямованості в психотренінгах.
16. Гетерогенність та гомогенність тренінгових груп
17. Дайте оцінку використанню комунікативних ігор в психотренінгах.
18. Обґрунтуйте доцільність використання в тренінгах психотехнік, спрямованих на допомогу в розв'язанні проблем.
19. Схарактеризуйте позитивні результати психокорекційної роботи
20. Охарактеризуйте психотехніки спрямовані, на розвиток комунікативних вмінь.
21. Схарактеризуйте стилі керівництва тренінговою групою
22. Поясніть чому групову дискусію вважають методом психотренінгу.
23. Дайте характеристику основним технікам тілесно-орієнтованих тренінгів.
24. Схарактеризуйте сценарій проведення тренінга
25. Схарактеризуйте ігрові методи та особливості їх проведення.
26. Проаналізуйте психологічні і методичні аспекти використання відеозйомки в тренінгах.
27. Дайте оцінку цілям тренінгової групи.
28. Схарактеризуйте стадії розвитку групи в тренінгах.
29. Проаналізуйте особливості проведення тренінгів в гомогенних групах. Опишіть недоліки гомогенних груп.
30. Назвіть переваги групової форми психологічної роботи.
31. Проаналізуйте особистісно-професійні стандарти ведучих тренінгових груп.
32. Дайте характеристику особливостям проведення тренінгів в гетерогенних групах.
33. Дайте характеристику груповим нормам.
34. Проаналізуйте основні ролі ведучого.
35. Проаналізуйте особливості підготовки ведучих тренінгових груп.
36. Дайте оцінку технологіям ведучих дискусій.
37. Обґрунтуйте сутність медитативних технік
38. Дайте психологічну характеристику поняття про групову згуртованість.
39. Схарактеризуйте особистість групового тренера.
40. Поясніть, яким повинен бути склад тренінгових груп.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота	Підсумкове тестування
---	-----------------------

Т 1-2	Т 3-4	Т 5-6	Т 7-8	Т 9-10	Т 11-12	Т 13-14	Т 15-16	Т 17-18	Т 19-24	(залік)
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	40

**Політика щодо
перезарахування
результатів
навчання в
неформальній
освіті**

В разі проходження здобувачем курсів неформальної освіти «Тренер соціально-психологічних тренінгів» йому буде зараховано наступні теми: 1 «Знайомство», 2 «Відвертість та довіра», 3 «Усвідомлення себе», 4 «Спілкування – це просто», 5 «Манера спілкування», 6 «Спілкуватися – це просто!», 7 «Манера спілкування», 8 «Спілкуватися результативно», 9 «Культура спілкування» (60 балів в другому семестрі вивчення ОК, 20 балів в третьому семестрі).

В разі діяльності здобувача в якості волонтера Психологічної служби, розробці та проведенні здобувачем тренінгів різної тематики йому буде зараховано наступні теми:

- 2-го семестру: йому буде зараховано наступні теми: 1 «Знайомство», 2 «Відвертість та довіра», 3 «Усвідомлення себе», 4 «Спілкування – це просто», 5 «Манера спілкування» (60 балів в другому семестрі)
- 4-го семестру: 17 Шкода та користь Інтернету, 18 Брехня з психологічної точки зору, 19 Самооцінка людини: особливості формування, 20 Емоції людини, 21. Здоров'я нації – запорука майбутнього. Профілактичний тренінг, 22. Абортам скажемо «ні!», 23. Stop наркотик. Профілактичний тренінг, 24. «Я» у професії, «Я» як тренер (60 балів в четвертому семестрі вивчення ОК).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

Базова

1. Булах І.С., Алексеева Ю.А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Соціально- психологічний тренінг / І.С. Булах, Ю.А. Алексеева // Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2003. – 73 с.
2. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе : Учебное пособие / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. – СПб. : Речь, 2004. – 272с.

3. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича / Олена Віталіївна Головіна (уклад.), Олена Сергіївна Лісова (уклад.). — Чернівці : Рута, 2003. — 66 с.
4. Вітенко І.С., Борисюк А.С., Вітенко Т.І. Соціально-психологічний тренінг: цикл вправ для підготовки лікарів- медичних психологів: Навч.-метод. посіб. / І.С. Вітенко, А.С. Борисюк, Т.І. Вітенко // Центральний методичний кабінет з вищої медичної освіти; Буковинський держ. медичний ун-т. — Чернівці : Книги-XXI, 2005. — 128с.
5. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Володимир Хомик (пер.з англ.). — К. : Либідь, 2003. — 520с.
6. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / В. Девід Джонсон. — К. : Видавничий дім «КМ Академія», 2003. — 288с.
7. Долинська Л.В., Демидова Т.А. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально-психологічний тренінг) / Любов Василівна Долинська, Тетяна Анатоліївна Демидова : Навч.-метод. посіб. — К., 2002. — 74с.
8. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т.В. Зайцева. — СПб.: Речь, М. : Смысл, - 2015. — 80 с.
9. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг (Як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності): Спецпрактикум з психології мотивації / Сергій Степанович Занюк // Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 1998. — 63с.
10. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации / В.А. Климчук. — СПб. : Речь, 2005 — 76 с.
11. Кори Дж., Кори М., Коллахэн П., Рассел Дж.М. Техники групповой психотерапии / Дж. Кори, М. Кори, П. Коллахэн, Дж.М. Рассел. — СПб. : Питер, 2001. — 320 с.
12. Кэррел Сюзан Групповая психотерапия подростков / Сюзан Кэррел. — СПб. : Питер. 2002. — 224 с.
13. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції: Навч.-метод. матеріали для тренінгових занять студ.-психологів / Ніна Федорівна Литовченко // Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. — 2.вид., випр. — Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2005. — 72с.
14. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : Навч.- метод. матеріали для тренінгових занять студ. пед. вузів (спец. "Практична психологія") / Ніна Федорівна Литовченко // Ніжинський держ. педагогічний ун-т ім. Миколи Гоголя. — Ніжин : НДПУ, 2002. — 72с.
15. Лютова Е.К., Мони́на Г.Б. Тренинг общения с ребенком. (период раннего детства) / Е.К. Лютова, Г.Б. Мони́на. — СПб.: Издательство «Речь», 2003. — 176 с.
16. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации // [под науч. ред. А.Ф.Шадуры]. — СПб. : Речь, 2002 — 176 с.
17. Федорчук Віктор Миколайович. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача» / Віктор Миколайович Федорчук //

Кам'янець-Подільський держ. ун-т. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. – 240 с.

Допоміжна

1. Гольдштейн А., Хомік В. Тренінг умінь спілкування: Як допомогти проблемним підліткам / А. Гольдштейн, В. Хомік. – К. : Либідь, 2003. -519 с
2. Психогімнастика в тренінге / [под ред. Н.Ю. Хрящевой]. – С-Пб. : Речь,, Инст-т тренінга, 2000. – 256 с.
3. Підлипна Л.В. Корекційно-розвивальні програми / Л.В. Підлипна. – Івано-Франківськ, 2005.

Інтернет-джерела

1. [http://positum.org.ua/wp-content/trening_nastolnaya kniga trenera.pdf](http://positum.org.ua/wp-content/trening_nastolnaya_kniga_trenera.pdf)
2. https://bookz.ru/authors/olena-glavnik/keis-tre_655/1-keis-tre_655.html
3. http://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/library/pidruchniki/psihologiya/teoriya_ta_praktika_psihologichnogo_treningu.htm