



Київський національний університет культури і мистецтв



КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ І ПЕДАГОГІКИ

Силабус навчальної дисципліни

Назва дисципліни: **Тренінг з особистого розвитку**

Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий), PhD

Галузь знань: 02 Культура і мистецтво

Спеціальність: 022 Дизайн

Назва освітньо-наукової програми: Дизайн

Сторінка курсу в Moodle: <https://elearn.knukim.edu.ua/course/view.php?id=2469>

Рік навчання: 1, 4 Семестр: 1, 7

Викладач: **Кундеревич Олена Вікторівна**, кандидат філософських наук, доцент (лекції, підсумковий контроль)

Опис навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Тренінг з особистого розвитку» є освітньою компонентою навчального плану циклу дисциплін загальної підготовки, яка сприяє навчанню фахівців спеціальності 022 «Дизайн», і спрямована на набуття здобувачами третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти (PhD) теоретичних знань та практичних навичок професійного і особистісного зростання, подолання внутрішніх суперечностей та створення передумов саморозвитку.

Мета навчальної дисципліни: набуття здобувачами третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти (PhD) теоретичних знань та практичних навичок професійного і особистісного зростання, подолання внутрішніх суперечностей та створення передумов саморозвитку.

Завдання:

- сприяння формування у аспірантів системи знань про сутність особистісного розвитку, глибокого розуміння сучасних соціальних процесів, «смислу історії» та «смислу особистого життя», конструктивної динаміки образу «Я», а також знання філософсько-психологічних підходів до розуміння соціальних систем і розвитку особистості: гуманістичний, психоаналітичний, синергетичний тощо;
- розуміння суспільної потреби в розвиненій особистості, гуманістичного потенціалу України у розвитку соціуму і особистості, поняття розвитку і саморозвитку особистості, термінів: «активність» та «самоактивність»,

«індивід», «особистість», «індивідуальність» як етапи розвитку і саморозвитку особистості;

- вміння визначати параметри саморозвитку: спрямованість, зміст, стійкість, ефективність у формуванні своєї особистості, виявляти взаємозв'язки і протиріччя, фактори саморозвитку, усвідомлювати процес саморозвитку особистості, складати програму саморозвитку особистості, проводити тренінги особистісного зростання.

Обсяг навчальної дисципліни

Кількість кредитів	Загальна кількість годин	Аудиторних годин	Самостійної роботи аспіранта	Вид підсумкового контролю
1 рік навчання, 1 семестр				
2	60	30	30	Залік
4 рік навчання, 7 семестр				
1	30	20	10	Залік

Тематичний план навчальної дисципліни

1 рік навчання, 1 семестр

Назва теми, опис теми, завдання для самостійної роботи	К-сть годин	Вид навчальної діяльності	Форми і методи навчання	Оцінка (бали)
Тема 1.1. Особистість як об'єкт і суб'єкт саморозвитку Особистість як об'єкт і суб'єкт саморозвитку. Поняття розвитку і саморозвитку особистості. Терміни: «активність» та «самоактивність». Індивід, особистість, індивідуальність як етапи розвитку і саморозвитку особистості. Завдання для самостійної роботи: 1. Охарактеризувати суспільну потребу в розвиненій особистості. 2. Визначити гуманістичний потенціал України у розвитку соціуму і особистості.	2	лекція	Лекція, опитування студентів	1
	6	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів	2
Тема 1.2. Філософсько-психологічні підходи до розуміння соціальних систем і розвитку особистості Філософські підходи до	6	лекція	Лекція, опитування студентів	1
	6	практичне	Тренінгові завдання, тестування	7
	2	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування,	2

<p>розуміння соціальних систем і розвитку особистості: гуманістичний, синергетичний, теологічний тощо.</p> <p>Формування концепцій розуміння сутності «Я» в історії філософської думки.</p> <p>Варіанти «світовідношення»: від оптимізму до апатії і нігілізму. Поняття архетипів у неофрейдизмі. Біхевіористична модель. Інтегральна психологія. Підходи до розуміння внутрішньо особистісного конфлікту. Основні типи поведінки людини у конфліктних ситуаціях. Методи врегулювання внутрішньо особистісних та міжособистісних конфліктів.</p> <p>Завдання для самостійної роботи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поміркувати над темою: «Смисл історії» та «смисл особистого життя». 2. Визначити сутність сугестії в суспільстві. 3. Охарактеризувати психологічні теорії особистості: (Гуманістична модель. Гештальтпсихологія. НЛП). 5. Визначити залежність між індивідами у суспільстві. 6. Охарактеризувати типологію міжособистісних стосунків. 7. Навести методи врегулювання міжособистісних конфліктів. 			<p>вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів</p>	
<p>Тема 1.3. Особливості духовно-релігійного способу осягнення людини і світу Релігія як історично-соціальний та</p>	4	лекція	Лекція, опитування студентів	1
	6	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд	2

<p>психологічно-особистісний феномен. Особливості віровчень та діяльність релігійних організацій та інституцій по формуванню світоглядних орієнтирів особистості. Розуміння «особистості» в буддизмі, християнстві та ісламі.</p> <p>Завдання для самостійної роботи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати розуміння «особистості» в духовних концепціях світових релігій: буддизмі, християнстві, ісламі. 2. Проаналізувати чинники виникнення деструктивні тоталітарних сект. 3. Охарактеризувати сучасні форми вільнодумства. 			відеоматеріалів	
<p>Тема 1.4. Способи осмислення суспільної та індивідуальної моралі особистості</p> <p>Поняття «моральної свідомості». Моральні норми, принципи, мотиви, ціннісні орієнтації. Моральна норма та моральні кодекси в культурному досвіді людства. Моральні цінності і моральна оцінка. Проблема ідеалу в моралі. Сучасна епоха кризь призму моральних цінностей людства. Становлення нового гуманізму в умовах проблемності виживання людства.</p> <p>Завдання для самостійної роботи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дати визначення поняттю глобалізації. 2. Охарактеризувати моральний зміст процесів глобалізації культурної життєдіяльності людства. 3. Розглянути проблему самоідентифікації людини в умовах плюралізації, 	4	лекція	Лекція, опитування студентів	1
	6	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів.	2

технікації та динамізації людського буття. 4. Поміркувати над темою духовного відродження України.				
Тема 1.5. Комунікативні стратегії. Проблема довіри в сучасному світі Аналіз комунікаційного процесу. Сучасні моделі комунікації. Емоції та почуття у комунікаційному процесі. Взаємозалежність установок і потреб особистості. Стереотипи у комунікаційному процесі. Проблема довіри в сучасному світі. Лідерство та репутація. Особиста місія та реалізація. Завдання для самостійної роботи: 1. Охарактеризувати поняття: навіювання, наслідування, зараження як засобам психологічного впливу. 2. Розглянути механізми захисту від маніпуляцій. 3. Поміркувати над особливостями маніпуляції у психології масових комунікацій.	4	лекція	Лекція, опитування студентів	1
	6	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів.	2
Тема 1.6. Гуманістичний підхід і психотерапія в процесі саморозвитку Конструктивна динаміка образу «Я». Психологічна культура особистості як результат світоглядного осмислення дійсності. Процес саморозвитку особистості. Програма саморозвитку особистості. Особливості тренінгів особистісного зростання. Завдання для самостійної роботи: 1. Розглянути параметри саморозвитку: спрямованість, зміст, стійкість, ефективність у	4	лекція	Лекція, опитування студентів	1
	4	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів.	2

формуванні своєї особистості. 2. Пояснити взаємозв'язки і протиріччя саморозвитку. 3. Визначити фактори саморозвитку.				
			Всього:	25
Вид підсумкового контролю:	Залік	Форма контролю	Тести	75
			Загальний підсумок	100

4 рік навчання, 7 семестр

Назва теми, опис теми, завдання для самостійної роботи	К-сть годин	Вид навчальної діяльності	Форми і методи навчання	Оцінка (бали)
Тема 2.1. Теоретичні основи, організація та проведення тренінгу особистісного зростання Теоретичні основи тренінгу особистісного зростання. Типологія і класифікація тренінгів. Специфічні риси і принципи тренінгу. Особливості діяльності ведучого тренінгу особистісного росту. Завдання для самостійної роботи: 1. Теоретичні основи тренінгу особистісного зростання. 2. Типологія і класифікація тренінгів. 3. Специфічні риси і принципи тренінгу особистісного росту. 4. Особливості діяльності ведучого тренінгу особистісного зростання.	2	лекція	Лекція, опитування	2
	2	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів.	2
Тема 2.2. Інтраперсональні та інтерперсональні критерії особистісного росту Інтраперсональні та інтерперсональні критерії особистісного росту. Прийняття «себе». Відкритість внутрішнього досвіду переживань. Відповідальна свобода. Динамічність. Прийняття «інших». Розуміння «інших».	4	лекція	Лекція, опитування	2
	2	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів.	2

<p>Завдання для самостійної роботи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прийняття «себе». 2. Відкритість внутрішньому досвіду переживань. 3. Відповідальна свобода. 4. Динамічність. 5. Прийняття «інших». 6. Розуміння «інших». 				
<p>Тема 2.3. Психотерапевтичні техніки та вправи, що використовують в тренінгу особистісного росту</p> <p>Підготовчі техніки та вправи. Вправи, що формують зворотній особистісний зв'язок. Техніки та вправи, що направлені на самопізнання. Релаксаційні та медитативні техніки.</p> <p>Завдання для самостійної роботи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовчі техніки та вправи. 2. Вправи, що формують зворотній особистісний зв'язок . 3. Техніки та вправи, що направлені на самопізнання. 4. Релаксаційні та медитативні техніки. 	4	лекція	Лекція, опитування	2
	2	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів.	2
<p>Тема 2.4. Тренінги асертивності (впевненої поведінки), креативності та емоційної компетентності</p> <p>Причини невпевненості у собі (страх критики, помилки, контакту, публічності і т.п.). Біхевіористична терапія як підґрунтя для тренінгів асертивної поведінки. Тренінг емоційної грамотності Перрі Штайнера. Креативні тренінги: мозковий штурм, синектика, морфологічний аналіз.</p>	6	лекція	Лекція, опитування	2
	4	практичне	Тренінгові завдання, тестування	9
	4	самостійна	Самостійна робота з навчально-методичною літературою: конспектування, вирішення проблемно-творчих завдань, перегляд відеоматеріалів	2

Завдання для самостійної роботи: 1. Причини невпевненості людини у собі (страх критики, помилки, контакту, публічності і т.д.). 2. Біхевіористична терапія як підґрунтя для тренінгів асертивної поведінки. 3. Тренінг емоційної грамотності Перрі Штайнера. 4. Креативні тренінги: мозковий штурм, синектика, морфологічний аналіз				
			Всього:	25
Вид підсумкового контролю:	Залік	Форма контролю	Тести	75
			Загальний підсумок	100

Технічне і програмне забезпечення

Персональний комп'ютер та мобільний пристрій (телефон), з підключенням до Інтернет для: комунікації та опитувань; виконання домашніх завдань; виконання завдань самостійної роботи; проходження тестування (поточний, підсумковий контроль).

Програмне забезпечення для роботи з освітнім контентом дисципліни та виконання передбачених видів освітньої діяльності: платформа Moodle, GoogleMeet, програма PowerPoint.

Рекомендовані джерела інформації

Публікації науково-педагогічного працівника за темою навчальної дисципліни

1. Кундеревич О.В. Комунікативні стратегії та методи побудови та відновлення довіри. *Творення простору суспільної довіри в Україні XXI століття*. Київ: ДВНЗ «Університет банківської справи». 2017. 523 с. С.104-119.
2. Кундеревич О.В. Специфіка мовних жанрів та красномовство в ранній християнській філософсько-теологічній думці // *Міжнародний вісник: культурологія, філологія, музикознавство*. 2018. Вип. II (11).
3. Кундеревич О.В. Information and communication mechanism of influence on public consciousness: value aspect. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія: науковий журнал*. 2019. С. 27-32.
4. Кундеревич О.В. Філософсько-культурні інтерпретації феномену неправди. *Гілея: Науковий вісник*. 2019. Випуск 133 (313).

Основна література

1. Авиден И., Гончарукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 256 с.
2. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. Москва : Изд-во МГУ, 2010. 240 с.
3. Алешина Ю.Е. Проблемы теории и практики медиации. *Личность, общение, групповые процессы: Сб. обзоров*. Москва : ИНИОН, 2011. С. 90-100.
4. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. Санкт-Петербург : Питер, 2018. 688 с.
5. Бакли Р., Кейпл Дж. Теория и практика тренинга. Санкт-Петербург:Питер, 2002.352 с.
6. Вандишев В.М. Філософія: екскурс в історію вчень і понять: навч. посіб. Київ: Кондор, 2016. 474 с.
7. Гришина Н.В. Психология конфликта. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 185 с.
8. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 240 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Vivat, 2018. 512 с.
10. Кейн С. Сила інтровертів. Київ : Наш Формат, 2016. 368 с.
11. Кови С. Скорость доверия. Москва : Альпина, 2013. 424 с.
12. Кривелев М. История религий: в 2 т. Москва :Мысль.1995. 378 с.
13. Мороз Л. Основы професійно-психологічного тренінгу. Київ : ПАЛИВОДА,2004. 139 с.
14. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Москва : Прогресс, 1992. 197 с.
15. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2020. 192 с.
16. Творення простору суспільної довіри в Україні ХХІ століття: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м.Львів, 17-19 лютого 2016 року. Київ : УБС, 2017. 523 с.
17. Філософія культури: Словник / К.Кириленко, О.Кундеревиц, Л.Бойко / за заг. ред. К.Кириленко. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2018. 280 с.
18. Фопель К. Психологические группы. Москва : Генезис, 2017. 213 с.
19. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : КСД, 2016. 160 с.
20. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва : Прогресс-Универс, 1993. 480 с.

Допоміжна література

1. Аболіна Т. Г. Етика: навч. пос. для студ. гуманіт. вузів. Київ: Либідь, 1992.182 с.
2. Бакштановский В. Н. Моральный выбор личности: Альтернативы, решения. Москва, 2007. 256 с.
3. Бердяев Н. А. О назначении человека. Опыт парадоксальной этики. Киев : Амрита, 2019. 460 с.
4. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етногр. нарис. Київ, 2003. 283 с.
5. Гусейнов А. А. Золотое правило нравственности. Москва : Гардарики, 2001.346 с.

6. Давыдов Ю. Н. Любовь и свобода: избранные произведения. Москва : Астрель, 2008. 676 с.
7. Джонатан Гіл. Історія християнства. Київ : Темпора, 2010. 560 с.
8. Зыбковец В. Ф. Происхождение нравственности овец. Москва : Гардарики, 2004. 231 с.
9. История этических учений: учебник / под ред. А. А. Гусейнова. Москва: Гардарики, 2003. 369 с.
10. Лоренц К. Агрессия. Москва: Прогресс, 2009. 272 с.
11. Манере Д. Социальная психология. Санкт-Петербург : Питер, 2008, 688 с.
12. Мень А. История религий: В 7 т. Москва : Слово, 1992. 628 с.
13. Степаненко В. Ф. Етика в проблемних і аналітичних задачах: навч. посіб. Київ : Лібра, 1998. 270 с.
14. Фромм Э. Иметь или быть? Москва : АСТ, 2006. 571 с.
15. Хамитов Н. В. Философия одиночества: Одиночество женское и мужское. Киев : Наукова думка, 1995. 172 с.
16. Цукерман Г., Мастеров Б. Психология саморазвития. Москва : Интерпракс, 1995. 288 с.
17. Швейцер А. Благоговение перед жизнью. Москва : Прогресс, 1992. 576 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Релігія в Україні (інтернет-сайт) <http://www.religion.in.ua/>
2. Інститут релігійної свободи (інтернет-сайт) <http://www.irs.in.ua/#>
3. Історія світових релігій (інтернет-портал) <http://bogedin.com/>
4. Релігії світу (інтернет-сайт)
http://religionpeace.ru/religiya_v_sovremennom_mire.html
5. Людина і релігія (інтернет-проект)
<http://subscribe.ru/catalog/religion.celovekireligia>
6. Державний музей історії релігій (інтернет-сайт) <http://www.gmir.ru/>
7. Електронна бібліотека «psylib» (психологія, філософія, релігія, культурологія, методологія та ін.) <http://www.psylib.kiev.ua>

Політика вивчення навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна передбачає роботу в колективі.

Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в дистанційному (он-лайн) режимі за погодженням із керівником курсу, з презентуванням виконаних завдань під час консультації викладача.

Оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійної й індивідуальної роботи за темами, виконання тестових завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Ліквідація заборгованості відбувається протягом 1 тижня після встановленого терміну. Завдання, які не виконані у встановлений термін, оцінюються викладачем в межах 50% звичайної оцінки.

Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: привикористанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації аспірант повинен вказати джерело, використане під час виконання завдання.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту ізкоректними текстовими запозиченнями не більше 30%.

У разі виявлення факту плагіату аспірант отримує за завдання 0 балів і повинен повторно виконати завдання.

Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонено (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

Система оцінювання та вимоги

1 рік навчання, 1 семестр

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ	ВИД КОНТРОЛЮ	БАЛИ
	Присутність на заняттях, активність студента під час лекційних занять, самостійна робота над темою лекції	Максимальна оцінка складає 6 балів
	Тренінгові завдання, тестування	Максимальна оцінка складає 7 балів
	Виконання завдань самостійної роботи	12 балів
	Всього:	25 балів
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	Залік	75 балів
	Загальна оцінка:	100 балів

4 рік навчання, 7 семестр

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ	ВИД КОНТРОЛЮ	БАЛИ
	Присутність на заняттях, активність студента під час лекційних занять, самостійна робота над темою лекції	Максимальна оцінка складає 8 балів
	Тренінгові завдання, тестування	Максимальна оцінка складає 9 балів
	Виконання завдань самостійної роботи	8 балів
	Всього:	25 балів
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	Залік	75 балів
	Загальна оцінка:	100 балів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
84–89	B	добре	
74–83	C	задовільно	
66–73	D		
61–65	E		
21–60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно з можливістю повторного складання
0–20	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни