



# Київський національний університет культури і мистецтв

## КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ І ПЕДАГОГІКИ

	<b>Назва дисципліни</b>	Тренінг з особистого розвитку	
	<b>Рівень вищої освіти</b>	третій (освітньо-науковий), PhD	
	<b>Галузь знань</b>	03 Гуманітарні науки	
	<b>Спеціальність</b>	034 Культурологія	
	<b>Освітньо-наукова програма</b>	Культурологія	
	<b>Форма навчання</b>	денна	
	<b>Адреса викладання</b>	вул. Євгена Коновальця, 36	
	<b>Кафедра, за якою закріплена дисципліна</b>	Кафедра філософії і педагогіки	
	<b>Семестри</b>	I, VII	
	<b>Обсяг</b>	Загальна кількість годин	
		<i>I сем – 60, VII сем - 30</i>	
		Кількість кредитів	
		<i>I сем – 2, VII сем - 1</i>	
		Лекції	
		<i>I сем – 24, VII сем - 16</i>	
		Практичні заняття	
	<i>I сем – 6, VII сем - 4</i>		
Самостійна робота			
<i>I сем – 30, VII сем - 10</i>			
<b>Форма звітності</b>	залік (I семестр, VII семестр)		
<b>Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)</b>	Загальна складова		
<b>Мова навчання</b>	Українська		
<b>Викладач</b>	Кундеревич Олена Вікторівна		
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:Kf919@ukr.net">Kf919@ukr.net</a>		
<b>Програма дисципліни</b>	<a href="https://elearn.knukim.edu.ua/course/view.php?id=2469">https://elearn.knukim.edu.ua/course/view.php?id=2469</a>		

## ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС ЗМІСТУ ДИСЦИПЛІНИ

Курс спрямовано 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, ЗАВДАННЯ І ЦІЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** 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 формуванню 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 «само активність», «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.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

#### **загальні:**

- здатність до пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність до самостійного формування й неперервного удосконалення системного наукового і загального культурного світогляду;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- здатність написання українською та іноземною мовою власних наукових публікацій різного змісту та обсягу;
- здатність діяти на основі етичних кодексів і професійної етики науковця, на засадах науковості та толерантності.

#### **фахові:**

- здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у культурології та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках і суміжних галузях;

- здатність усно і письмово презентувати та обговорювати результати наукових досліджень/інноваційних розробок з культурологічної проблематики та суміжних наукових дисциплін;
- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у системі освіти;
- здатність до наукового аналізу культурних явищ, практик та процесів із використанням різних методологічних підходів;
- здатність аналізувати та критично оцінювати сучасні концепції культурології, а також тенденції розвитку культурологічної теорії;
- здатність апробувати результати культурологічних досліджень, популяризувати й поширювати їхні результати.

### ***Результати навчання за дисципліною:***

- здійснювати наукове дослідження згідно з основоположними принципами наукового пізнання;
- здійснювати пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел;
- генерувати нові ідеї (креативність) та критично оцінювати їхній потенціал;
- вміння писати наукові публікації різного змісту та обсягу українською та іноземною мовами;
- діяти на основі етичних кодексів і професійної етики науковця, принципів академічної доброчесності і високої академічної культури;
- вільно презентувати та коментувати результати досліджень, наукові й прикладні проблеми культурології та суміжних наукових дисциплін;
- аналізувати, обґрунтовувати й критично оцінювати сучасні концепції культури та провідні тенденції розвитку культурологічної теорії та культурних практик;
- впроваджувати результати культурологічних досліджень у практику, популяризувати й поширювати їхні результати.

## **ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ**

*1 семестр*

### **РОЗДІЛ I. «ОСОБИСТІТЬ В СУЧАСНОМУ СВІТІ»**

#### **ТЕМА 1. ОСОБИСТІТЬ ЯК ОБ'ЄКТ І СУБ'ЄКТ САМОРОЗВИТКУ**

Суспільна потреба в розвиненій особистості. Гуманістичний потенціал України у розвитку соціуму і особистості. Особистість як об'єкт і суб'єкт саморозвитку. Поняття розвитку і саморозвитку особистості. Терміни: «активність» та «само активність». Індивід, особистість, індивідуальність як етапи розвитку і саморозвитку особистості.

#### **ТЕМА 2. ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНИХ СИСТЕМ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Філософські підходи до розуміння соціальних систем і розвитку особистості: гуманістичний, синергетичний, теологічний тощо. Формування концепцій розуміння сутності «Я» в історії філософської думки. Варіанти «світовідношення»: від оптимізму до апатії і нігілізму. «Смисл історії» та «смысл особистого життя». Сугестія в суспільстві.

Психологічні теорії особистості. Поняття архетипів у неофрейдизмі. Біхевіористична модель. Гуманістична модель. Гештальтпсихологія. НЛП. Інтегральна психологія.

Підходи до розуміння внутрішньо особистісного конфлікту. Основні типи поведінки людини у конфліктних ситуаціях. Типологія міжособистісних стосунків. Методи врегулювання внутрішньо особистісних, міжособистісних та групових конфліктів.

### **ТЕМА 3. ОСОБЛИВОСТІ ДУХОВНО-РЕЛІГІЙНОГО СПОСОБУ ОСЯГНЕННЯ ЛЮДИНИ І СВІТУ**

Релігія як історично-соціальний та психологічно-особистісний феномен. Розуміння «особистості» в духовних концепціях світових релігій: буддизмі, християнстві, ісламі. Особливості віровчень та діяльність релігійних організацій та інституцій по формуванню світоглядних орієнтирів особистості. Сучасні форми вільнодумства. Діяльність деструктивних тоталітарних сект: світоглядні та психологічні загрози.

### **ТЕМА 4. СПОСОБИ ОСМИСЛЕННЯ СУСПІЛЬНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МОРАЛІ ОСОБИСТОСТІ**

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. Моральний зміст процесів глобалізації культурної життєдіяльності людства. Проблема самоідентифікації людини в умовах плюралізації, технікації та динамізації людського буття. Становлення нового гуманізму в умовах проблемності виживання людства. Духовне відродження України.

### **ТЕМА 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. Навіювання, наслідування, зараження як засоби психологічного впливу. Маніпуляція у психології масових комунікацій. Механізми захисту від маніпуляцій. Проблема довіри в сучасному світі. Лідерство та репутація. Особиста місія та реалізація.

### **ТЕМА 6. ГУМАНІСТИЧНИЙ ПІДХІД І ПСИХОТЕРАПІЯ В ПРОЦЕСІ САМОРОЗВИТКУ**

Конструктивна динаміка образу «Я». Психологічна культура особистості як результат світоглядного осмислення дійсності. Параметри саморозвитку: спрямованість, зміст, стійкість, ефективність у формуванні своєї особистості. Взаємозв'язки і протиріччя. Фактори саморозвитку. Процес саморозвитку особистості. Програма саморозвитку особистості. Тренінги особистісного зростання.

## РОЗДІЛ II «ТРЕНІНГИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

### ТЕМА 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.

### ТЕМА 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».

### ТЕМА 3. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ТА ВПРАВИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬ В ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ

Підготовчі техніки та вправи. Вправи, що формують зворотній особистісний зв'язок. Техніки та вправи, що направлені на самопізнання. Релаксаційні та медитативні техніки.

### ТЕМА 4. ТРЕНІНГИ АСЕРТИВНОСТІ (ВПЕВНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ), КРЕАТИВНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

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.

#### РОЗПОДІЛ ГОДИН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

##### 1 курс 1 сем.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1.	Філософсько-психологічні підходи до розуміння соціальних систем і розвитку особистості	6
<b>Усього годин</b>		<b>6</b>

#### РОЗПОДІЛ ГОДИН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

##### 4 курс 7 сем.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1.	Тренінг асертивності (впевненої поведінки).	4

## ВИДИ РОБІТ І ЗАВДАНЬ. ІНСТРУМЕНТАРІЙ НАВЧАННЯ

**Види робіт для осмислення понять і практичного засвоєння курсу:**

- анотування філософсько-психологічної літератури;
- опрацювання й коментування довідкових джерел;
- виступи слухачів із коментуванням основних положень курсу;
- проведення психологічних тренінгів;
- колективна робота по вирішенню етичних дилем;
- обговорення питань з наукових джерел, винесених на самостійне опрацювання.

**Індивідуальні завдання:**

Розробка психологічного тренінгу.

## ПОЛІТИКА КУРСУ

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

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту	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

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Авиден И., Гончаруклава О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. Спб.: Речь, 2010. 256с.
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. СПб.: Питер, 2018. 688с.
5. Бакли Р., Кейпл Дж. Теория и практика тренинга. – СПб.: Питер, 2002. 352с.
6. Вандишев В.М. Філософія: екскурс в історію вчень і понять: навч. посіб. Київ: Кондор, 2016. 474 с.
7. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2009. 185с.
8. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения. Спб.,: Питер, 2008. 240с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: «Vivat» - 2018. 512с.
10. Кейн С. Сила інтровертів. Київ: «Наш Формат», 2016. 368с.
11. Кови С. Скорость доверия. Москва: Альпина, 2013. 424с.
12. Крывелев М. История религий: в 2 т. Москва: Мысль. 1995. 378с.
13. Мороз Л. Основи професійно-психологічного тренінгу. Київ: ПАЛИВОДА, 2004. 139с.
14. Рейноутер Дж. Это в ваших силах. Москва: Прогресс, 1992. 197с.
15. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: «Віхола», 2020. 192с.
16. Творення простору суспільної довіри в Україні ХХІ століття: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Львів, 17-19 лютого 2016 року. – Київ: «УБС», 2017. 523с.
17. Філософія культури. Словник. / К. Кириленко, О. Кундеревич, Л. Бойко / за заг. Ред.. К. Кириленко. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2018. 280с.
18. Фопель К. Психологические группы. Москва: Генезис, 2017. 213с.
19. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: «КСД», 2016. 160с.
20. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва: Прогресс-Универс, 1993. 480с.

### Допоміжна

21. Аболіна Т. Г. Етика: навч. пос. для студ. гуманіт. вузів. Київ: Либідь, 1992. 182 с.
22. Бакштановский В. Н. Моральный выбор личности: Альтернативы, решения. Москва, 2007. 256с.
23. Бердяев Н. А. О назначении человека. Опыт парадоксальной этики. Киев: Амрита, 2019. 460с.
24. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етногр. Нарис. Київ, 2003.- 283с.
25. Гусейнов А.А. Золотое правило нравственности. Москва: Гардарики, 2001. 346 с.
26. Давыдов Ю. Н. Любовь и свобода: избранные произведения. Москва : Астрель, 2008. 676 с.
27. Джонатан Гіл. Історія християнства. Київ: Темпора, 2010. 560с.
28. Зыбковец В. Ф. Происхождение нравственности иовец. Москва: Гардарики, 2004. 231с.

- 29.История этических учений: учебник / Под ред. Гусейнова А. А. Москва : Гардарики, 2003. 369с.
- 30.Лоренц К. Агрессия. Москва : Прогресс, 2009. 272 с.
- 31.Манере Д. Социальная психология. СПб. : Питер, 2008, 688 с.
- 32.Мень А. История религий: В 7 т. Москва : Слово, 1992, 628с.
- 33.Степаненко В. Ф. Етика в проблемних і аналітичних задачах: навч.посіб. Київ : Лібра, 1998. 270с.
- 34.Фромм Э. Иметь или быть? Москва: АСТ, 2006. 571с.
- 35.Хамитов Н. В. Философия одиночества: Одиночество женское и мужское. Киев : Наук.думка, 1995. 172с.
- 36.Цукерман Г., Мастеров Б. Психология саморазвития. Москва : Интерпракс, 1995. 288с.
- 37.Швейцер А. Благоговение перед жизнью. Москва : Прогресс, 1992. 576с.

### **Інформаційні ресурси**

- 38.Релігія в Україні (інтернет-сайт) <http://www.religion.in.ua/>
- 39.Інститутрелігійноїсвободи (інтернет-сайт) <http://www.irs.in.ua/#>
- 40.Історіясвітовихрелігій (інтернет-портал) <http://bogedin.com/>
- 41.Релігіїсвіту (інтернет-сайт)  
[http://religionpeace.ru/religiya\\_v\\_sovremennom\\_mire.html](http://religionpeace.ru/religiya_v_sovremennom_mire.html)
- 42.Людина і релігія (інтернет-проект)  
<http://subscribe.ru/catalog/religion.celovekireligia>
- 43.Державний музей історіїрелігій (інтернет-сайт) <http://www.gmir.ru/>
- 44.Електроннабібліотека «psylib» (психологія, філософія, релігія, культурологія, методологія та ін.) <http://www.psylib.kiev.ua>