

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ
МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти**

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою ННІМП ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»

11 вересня 2025 року, протокол № 7

Голова вченої ради ННІМП ДЗВО

«Університет менеджменту освіти»



В.В. Супрун

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

РОБОЧА ПРОГРАМА

**навчальної дисципліни за вибором здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти**

Київ – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» циклу вибіркових освітніх компонент для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

Автор-укладач робочої програми навчальної дисципліни:

Н. О. Приходькіна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри педагогіки,
адміністрування і спеціальної освіти Навчально-
наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО
«Університет менеджменту освіти»
(протокол № 1 від 3 вересня 2025 р.)

Затверджено вченою радою
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
(протокол № 7 від 11 вересня 2025 року)

Тренінг особистісного зростання ©
2025 by [Приходькіна Наталія Олексіївна](#) is
licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](#)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, освітній рівень, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 4	цикл вибіркового освітнього компонент	Рік підготовки	
Загальна кількість годин – 120	Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	Семестр	
		Лекції	
		16	4
		Практичні, семінарські	
		16	4
		Самостійна робота	
		88	112
		Вид контролю	
		залік	залік

Примітка: співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та аудиторної роботи становить 27 % / 73 % за денною формою навчання та 7 % : 93 % за заочною формою навчання.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» є сприяння особистісному та професійному розвитку здобувачів вищої освіти шляхом формування навичок самопізнання, саморегуляції, ефективної комунікації та цілепокладання. Дисципліна спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток емоційного інтелекту, лідерських якостей та здатності до рефлексії.

В умовах сучасного динамічного суспільства ця дисципліна має особливе значення, оскільки дозволяє майбутнім фахівцям усвідомити власний потенціал, подолати внутрішні бар'єри розвитку та сформувати активну життєву позицію. Тренінгова форма роботи забезпечує безпосередній досвід переживання та практичного відпрацювання психологічних технік, що сприяє глибокому засвоєнню матеріалу та стійким особистісним змінам.

Важливим аспектом мети є підготовка магістрантів до використання методів тренінгової роботи у професійній діяльності, що включає вміння проектувати та проводити тренінги особистісного зростання для різних цільових аудиторій.

Основними завданнями навчальної дисципліни є:

- забезпечити розуміння теоретичних основ особистісного зростання, ключових психологічних концепцій та підходів до розвитку особистості;
- сформувати навички самопізнання через дослідження індивідуально-психологічних особливостей, ціннісних орієнтацій та життєвих стратегій;
- розвинути емоційний інтелект та навички саморегуляції емоційних станів у професійній та особистісній сферах;
- оволодіти технологіями ефективної комунікації, активного слухання, зворотного зв'язку та конструктивного вирішення конфліктів;
- сформувати здатність до цілепокладання, стратегічного планування особистісного розвитку та підвищення мотивації;

- розвинути стресостійкість, навички психологічної саморегуляції та профілактики емоційного вигорання;
- активізувати лідерський потенціал та навички командної взаємодії;
- сприяти професійному самовизначенню та формуванню індивідуальної траєкторії саморозвитку.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» є система психологічних знань, тренінгових технологій та практичних навичок, спрямованих на активізацію процесів самопізнання, саморозвитку та самореалізації особистості в контексті професійної підготовки фахівців.

Дисципліна охоплює вивчення психологічних закономірностей особистісного зростання, механізмів саморегуляції та самовдосконалення, особливостей розвитку емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та лідерських якостей. Важливою складовою предмету є оволодіння тренінговими методами та техніками, які можуть бути застосовані як для власного розвитку, так і для проведення тренінгів з іншими учасниками.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» здобувачі вищої освіти повинні:

знати:

- основні теорії та концепції особистісного зростання (гуманістичну, екзистенційну, когнітивно-поведінкову);
- структуру та динаміку тренінгового процесу, принципи групової роботи;
- методи та техніки самопізнання, діагностики індивідуально-психологічних особливостей;
- компоненти та закономірності розвитку емоційного інтелекту;
- техніки саморегуляції емоційних станів, методи релаксації та управління стресом;
- принципи ефективної комунікації, активного слухання, надання зворотного зв'язку;
- стратегії цілепокладання та планування особистісного розвитку;
- механізми формування стресостійкості та профілактики емоційного вигорання;
- основи лідерства та командної взаємодії;
- принципи професійного самовизначення та побудови кар'єрної траєкторії.

вміти:

- здійснювати самодіагностику індивідуально-психологічних особливостей, визначати зони розвитку та ресурси;
- застосовувати техніки саморегуляції емоційних станів у стресових ситуаціях;
- використовувати навички активного слухання, емпатії та конструктивного зворотного зв'язку;
- формулювати цілі за технологією SMART, розробляти плани особистісного розвитку;
- розпізнавати ознаки емоційного вигорання та застосовувати методи його профілактики;
- ефективно працювати в команді, використовувати лідерські стратегії;
- проектувати та проводити тренінгові заняття з особистісного зростання;
- аналізувати власні патерни поведінки та формувати нові продуктивні стратегії;
- здійснювати рефлексію власного досвіду та досвіду групової взаємодії;
- розробляти індивідуальну програму саморозвитку та професійного зростання.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретичні основи особистісного зростання

Поняття особистісного зростання у психології. Основні підходи до розуміння особистісного розвитку: гуманістичний (А. Маслоу, К. Роджерс), екзистенційний (В.

Франкл, Р. Мей), когнітивно-поведінковий (А. Бек, А. Елліс). Самоактуалізація як вершина особистісного зростання. Поняття тренінгу як форми активного навчання. Історія розвитку тренінгових технологій. Принципи та правила групової тренінгової роботи. Етапи групової динаміки. Роль ведучого тренінгу. Особливості тренінгу особистісного зростання серед інших видів тренінгів.

Тема 2. Самопізнання як основа особистісного розвитку

Самопізнання як психологічний процес. Структура Я-концепції: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-дзеркальне. Самооцінка та її роль у особистісному розвитку. Методи самодіагностики: психологічне тестування, рефлексія, зворотний зв'язок. Індивідуально-типологічні особливості особистості: темперамент, характер, здібності. Ціннісні орієнтації та їх вплив на життєві вибори. Особистісні ресурси та бар'єри розвитку. Техніки самоаналізу: «Вікно Джогарі», «Колесо життєвого балансу», «Лінія життя».

Тема 3. Емоційний інтелект та саморегуляція

Поняття емоційного інтелекту (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр). Компоненти емоційного інтелекту: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички. Розпізнавання та диференціація емоцій. Зв'язок емоцій з когнітивними процесами та поведінкою. Техніки саморегуляції емоційних станів: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, візуалізація, медитація усвідомленості (mindfulness). Управління гнівом, тривогою, страхом. Розвиток емпатії та емоційної чуйності.

Тема 4. Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія

Комунікація як основа міжособистісної взаємодії. Вербальна та невербальна комунікація. Бар'єри ефективного спілкування. Техніки активного слухання: перефразування, відображення почуттів, підсумовування. Мистецтво зворотного зв'язку: «Я-повідомлення», модель SBI. Асертивна поведінка: поняття та техніки. Конфлікти: природа, типологія, стадії розвитку. Стратегії поведінки в конфлікті (модель Томаса-Кілмана). Конструктивне вирішення конфліктів. Медіація та фасилітація.

Тема 5. Мотивація та цілепокладання

Мотивація як рушійна сила особистісного розвитку. Теорії мотивації: ієрархія потреб А. Маслоу, теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, теорія потоку М. Чіксентміхаї. Внутрішня та зовнішня мотивація. Прокрастинація: причини та способи подолання. Технологія SMART-цілей. Візуалізація результатів. Тайм-менеджмент та управління пріоритетами. Матриця Ейзенхауєра. Стратегічне планування особистісного розвитку. Індивідуальний план розвитку. Формування продуктивних звичок.

Тема 6. Стресостійкість та психологічна резиліентність

Поняття стресу та його види (еустрес, дистрес). Фізіологічні та психологічні механізми стресу (модель Г. Сельє). Стресори в професійній діяльності. Поняття психологічної резиліентності (стійкості). Фактори резиліентності: когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, самоефективність, оптимізм. Стратегії копінгу: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Профілактика емоційного вигорання: ознаки, стадії, методи подолання. Техніки психологічного відновлення. Баланс роботи та особистого життя (work-life balance). Побудова системи самопідтримки.

Тема 7. Лідерський потенціал та командна взаємодія

Лідерство як психологічний феномен. Теорії лідерства: трансформаційне, ситуаційне, емоційне лідерство. Стили лідерства та їх ефективність. Лідерські компетенції: візіонерство, натхнення, відповідальність. Самодіагностика лідерського потенціалу. Командна взаємодія: етапи формування команди (модель Б. Такмена). Ролі в команді (модель М. Белбіна). Групова згуртованість та ефективність. Прийняття групових рішень. Управління групою динамікою. Фасилітація командної роботи.

Тема 8. Професійне самовизначення та самореалізація

Професійне самовизначення як процес та результат. Теорії професійного розвитку (Д. Сьюпер, Дж. Голланд). Професійна ідентичність та її компоненти. Кар'єрне планування: типи кар'єрних траєкторій. Компетентнісний підхід у професійному розвитку. Самопрезентація та персональний брендинг. Складання професійного портфолію. Нетворкінг як інструмент професійного зростання. Lifelong learning: навчання впродовж життя. Розробка індивідуальної програми саморозвитку. Підведення підсумків тренінгу: інтеграція досвіду та проектування майбутнього.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	л	с	с/р	усього	л	с	с/р
Тема 1. Теоретичні основи особистісного зростання	14	2	2	10	12	2	–	10
Тема 2. Самопізнання як основа особистісного розвитку	14	2	2	10	14	–	–	14
Тема 3. Емоційний інтелект та саморегуляція	14	2	2	10	16	–	–	16
Тема 4. Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія	16	2	2	12	16	–	2	14
Тема 5. Мотивація та цілепокладання	14	2	2	10	14	–	–	14
Тема 6. Стресостійкість та психологічна резиліентність	16	2	2	12	16	2	–	14
Тема 7. Лідерський потенціал та командна взаємодія	16	2	2	12	16	–	2	14

Тема 8. Професійне самовизначення та самореалізація	16	2	2	12	16	–	–	16
Всього	120	16	16	88	120	4	4	112

5. ТЕМИ ТА ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№	Теми лекційних занять	Зміст лекційних занять	Години	
			денна	заочна
1	Теоретичні основи особистісного зростання	<p>1) Поняття особистісного зростання: визначення, критерії, показники. Відмінність особистісного зростання від особистісного розвитку. Гуманістична парадигма: самоактуалізація (А. Маслоу), повноцінно функціонуюча особистість (К. Роджерс).</p> <p>2) Екзистенційний підхід до особистісного зростання: пошук сенсу (В. Франкл), автентичність буття, свобода та відповідальність. Когнітивно-поведінковий підхід: зміна ірраціональних переконань як механізм зростання.</p> <p>3) Тренінг як форма активного соціально-психологічного навчання. Історія тренінгових технологій: від Т-груп К. Левіна до сучасних форматів. Принципи тренінгової роботи: активність, дослідницька позиція, зворотний зв'язок, партнерське спілкування.</p> <p>4) Групова динаміка: етапи розвитку групи. Роль та функції ведучого тренінгу. Етичні аспекти тренінгової роботи.</p>	2	2
2	Самопізнання як основа особистісного розвитку	<p>1) Самопізнання як процес дослідження власного внутрішнього світу. Рівні самопізнання: біологічний, психологічний, соціальний, духовний. Структура Я-концепції: когнітивний, емоційно-оціночний та поведінковий компоненти.</p> <p>2) Самооцінка: види, рівні, механізми формування. Вплив самооцінки на поведінку та міжособистісні стосунки. Синдром самозванця та його подолання.</p> <p>3) Методи самодіагностики: стандартизовані тести, проєктивні техніки, рефлексивні методи. Техніка «Вікно Джогарі»: відкрита, сліпа, прихована та невідома зони.</p> <p>4) Ціннісні орієнтації особистості: структура та ієрархія. Вплив цінностей на прийняття рішень та життєві вибори. Техніка «Колесо життєвого балансу» як інструмент самодіагностики.</p>	2	–

3	Емоційний інтелект та саморегуляція	<p>1) Поняття та моделі емоційного інтелекту. Модель Д. Гоулмана: п'ять компонентів. Модель здібностей П. Саловея та Дж. Майєра: чотири гілки емоційного інтелекту.</p> <p>2) Самоусвідомлення: розпізнавання власних емоцій, розуміння їх причин та впливу. Диференціація емоцій: базові та складні емоції. Алекситимія як проблема емоційної грамотності.</p> <p>3) Техніки саморегуляції: дихальні вправи (діафрагмальне дихання, квадратне дихання), прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном, аутогенне тренування за І. Шульцем.</p> <p>4) Усвідомленість (mindfulness): принципи та практики. Управління складними емоціями: гнів, тривога, страх, сором. Розвиток емпатії та емоційної чуйності.</p>	2	–
4	Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія	<p>1) Комунікація як процес: моделі, компоненти, функції. Вербальна та невербальна комунікація. Конгруентність повідомлень. Бар'єри ефективного спілкування: фізичні, семантичні, психологічні.</p> <p>2) Активне слухання: техніки та прийоми. Перефразування, відображення почуттів, підсумовування, уточнення. Емпатійне слухання за К. Роджерсом.</p> <p>3) Зворотний зв'язок: правила надання та прийняття. «Я-повідомлення» за Т. Гордоном. Модель SBI. Асертивна поведінка: відмінності від агресії та пасивності, техніки розвитку.</p> <p>4) Конфліктологічна компетентність: природа конфлікту, типологія, стадії розвитку. Стратегії поведінки у конфлікті за К. Томасом та Р. Кілманом. Конструктивне вирішення конфліктів: медіація, фасилітація, переговори.</p>	2	–
5	Мотивація та цілепокладання	<p>1) Мотивація як психологічний феномен. Ієрархія потреб А. Маслоу. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна: автономія, компетентність, зв'язаність. Внутрішня та зовнішня мотивація.</p> <p>2) Теорія потоку М. Чікентміхаї: умови виникнення стану потоку. Прокрастинація: психологічні механізми та способи подолання.</p> <p>3) Цілепокладання: технологія SMART. Довгострокові та короткострокові цілі. Візуалізація результатів. Карта бажань. Метод «зворотного планування».</p> <p>4) Тайм-менеджмент: матриця Ейзенхауєра, метод Pomodoro, правило 80/20. Стратегічне планування особистісного розвитку. Формування продуктивних звичок.</p>	2	–

6	Стресостійкість та психологічна резиліентність	<p>1) Стрес як психофізіологічний феномен. Стадії загального адаптаційного синдрому за Г. Сельє. Еустрес та дистрес. Стресори в професійній діяльності та повсякденному житті.</p> <p>2) Психологічна резиліентність: поняття, фактори, механізми. Когнітивна гнучкість, оптимізм, самоефективність як ресурси стійкості. Посттравматичне зростання.</p> <p>3) Копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, орієнтовані на уникнення. Вибір ефективних копінг-стратегій.</p> <p>4) Емоційне вигорання: поняття, ознаки, стадії (за К. Масlach). Методи профілактики та подолання вигорання. Баланс роботи та особистого життя. Побудова системи самопідтримки та відновлення ресурсів.</p>	2	2
7	Лідерський потенціал та командна взаємодія	<p>1) Лідерство: поняття, теорії, підходи. Трансформаційне лідерство (Б. Басс): натхнення, інтелектуальна стимуляція, індивідуальний підхід. Ситуаційне лідерство (П. Герсі, К. Бланшар). Емоційне лідерство (Д. Гоулман).</p> <p>2) Самодіагностика лідерського потенціалу. Лідерські компетенції: візіонерство, комунікація, прийняття рішень, управління змінами.</p> <p>3) Командна взаємодія: етапи формування команди за Б. Такменом (формування, бурління, нормування, функціонування, завершення). Ролі в команді за М. Белбіном.</p> <p>4) Групова згуртованість та ефективність. Прийняття групових рішень: мозковий штурм, метод Дельфі, номінальна групова техніка. Управління групою динамікою.</p>	2	–
8	Професійне самовизначення та самореалізація	<p>1) Професійне самовизначення: сутність та етапи. Теорія професійного розвитку Д. Сьюпера. Типологія професійних особистостей Дж. Голланда. Професійна ідентичність.</p> <p>2) Кар'єрне планування: типи кар'єрних траєкторій (вертикальна, горизонтальна, портфельна). Компетентнісний підхід у професійному розвитку.</p> <p>3) Самопрезентація та персональний брендинг: принципи, канали, інструменти. Професійне портфоліо. Нетворкінг як інструмент професійного зростання.</p> <p>4) Lifelong learning: концепція навчання впродовж життя. Розробка індивідуальної програми саморозвитку. Підведення підсумків тренінгу: інтеграція набутого досвіду та проектування майбутнього.</p>	2	–

Всього	16	4
---------------	-----------	----------

6. ТЕМИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Теми практичних занять	Зміст практичних занять	Години	
			денна	заочна
1	Теоретичні основи особистісного зростання	<p>Обговорення теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні підходи до розуміння особистісного зростання у психології. 2. Принципи та правила тренінгової групи. 3. Роль ведучого тренінгу та його компетенції. 4. Етапи групової динаміки та їх характеристика. 5. Критерії особистісного зростання за гуманістичним підходом. <p>Практичні завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знайомство учасників групи. Вправа «Візитна картка»: створення метафоричного уявлення себе. 2. Розробка та прийняття правил тренінгової групи. 3. Вправа «Очікування та побоювання»: визначення індивідуальних цілей тренінгу. 4. Аналіз відеофрагментів тренінгових занять: визначення етапів групової динаміки. 5. Рефлексія: обговорення першого тренінгового досвіду. 	2	–
2	Самопізнання як основа особистісного розвитку	<p>Обговорення теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура Я-концепції та її роль у поведінці. 2. Самооцінка: адекватна, завищена, занижена – вплив на діяльність. 3. Ціннісні орієнтації та їх діагностика. 4. Особистісні ресурси та зони розвитку. 5. Техніки самоаналізу в тренінговій практиці. <p>Практичні завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Хто Я?»: 20 відповідей на питання ідентичності. 2. Діагностика самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн. 3. Вправа «Колесо життєвого балансу»: оцінка сфер життя. 4. Вправа «Лінія життя»: аналіз ключових подій та їх впливу. 5. Робота з «Вікном Джогарі»: зворотний зв'язок від групи. 	2	–
3	Емоційний інтелект та саморегуляція	<p>Обговорення теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Компоненти емоційного інтелекту та їх прояви. 2. Зв'язок між емоціями, думками та поведінкою. 3. Техніки саморегуляції емоційних станів. 4. Роль усвідомленості (mindfulness) у розвитку емоційного інтелекту. 	2	–

		<p>5. Емпатія як основа емоційної компетентності.</p> <p>Практичні завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Діагностика рівня емоційного інтелекту (опитувальник Н. Холла). 2. Вправа «Словник емоцій»: розширення емоційного словника. 3. Практика дихальних технік: діафрагмальне та квадратне дихання. 4. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» за Е. Джекобсоном. 5. Практика mindfulness-медитації. Рефлексія емоційного досвіду. 		
4	Комуникативна компетентність та міжособистісна взаємодія	<p>Обговорення теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципи ефективної комунікації та бар'єри спілкування. 2. Активне слухання: прийоми та техніки. 3. Зворотний зв'язок: правила надання та прийняття. 4. Асертивність як оптимальний стиль поведінки. 5. Стратегії конструктивного вирішення конфліктів. <p>Практичні завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Зіпсований телефон»: аналіз бар'єрів комунікації. 2. Практика активного слухання у парах: перефразування та відображення почуттів. 3. Тренування «Я-повідомлень» на ситуаціях з професійного досвіду. 4. Рольова гра «Конфлікт на робочому місці»: відпрацювання стратегій. 5. Групова вправа на асертивну поведінку: вміння відмовляти. 	2	2
5	Мотивація та цілепокладання	<p>Обговорення теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внутрішня та зовнішня мотивація: відмінності та взаємозв'язок. 2. Теорія самодетермінації: базові психологічні потреби. 3. Прокрастинація: психологічні механізми та подолання. 4. Технологія SMART-цілей. 5. Тайм-менеджмент: основні підходи та інструменти. <p>Практичні завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Діагностика мотиваційного профілю учасників. 2. Вправа «Карта мотивації»: визначення ключових мотиваторів. 3. Практика формулювання SMART-цілей для різних сфер життя. 4. Вправа «Матриця Ейзенхауера»: розподіл справ за пріоритетами. 	2	—

		5. Створення індивідуального плану розвитку на 3 місяці.		
6	Стресостійкість та психологічна резиліентність	<p>Обговорення теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стрес у професійній діяльності: джерела та наслідки. 2. Поняття резиліентності та фактори психологічної стійкості. 3. Копінг-стратегії: ефективні та неефективні. 4. Емоційне вигорання: ознаки, стадії, профілактика. 5. Баланс роботи та особистого життя. <p>Практичні завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Діагностика рівня стресу та емоційного вигорання (опитувальник К. Маслач). 2. Вправа «Карта стресорів»: ідентифікація джерел стресу. 3. Практика технік релаксації: аутогенне тренування, візуалізація. 4. Вправа «Ресурсна карта»: визначення джерел підтримки та відновлення. 5. Розробка індивідуального антистресового плану. 	2	–
7	Лідерський потенціал та командна взаємодія	<p>Обговорення теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристики ефективного лідера. 2. Стилi лідерства та ситуаційна ефективність. 3. Етапи формування команди. 4. Ролі в команді за М. Белбіном. 5. Прийняття групових рішень: методи та техніки. <p>Практичні завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самодіагностика лідерського стилю. 2. Ділова гра «Кораблетроща»: прийняття рішень у команді. 3. Вправа «Будівництво вежі»: командна взаємодія. 4. Діагностика командних ролей: визначення своєї ролі в групі. 5. Практика фасилітації: проведення командного обговорення. 	2	2
8	Професійне самовизначення та самореалізація	<p>Обговорення теоретичних питань:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теорії професійного самовизначення та розвитку. 2. Типи кар'єрних траєкторій у сучасному світі. 3. Персональний брендинг: принципи та інструменти. 4. Навчання впродовж життя: стратегії та ресурси. 5. Інтеграція досвіду тренінгу та планування саморозвитку. <p>Практичні завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення професійного типу за методикою Дж. Голланда. 2. Вправа «Кар'єрна лінія»: аналіз професійного шляху. 	2	–

		3. Практика самопрезентації: «Elevator pitch» – 30-секундна презентація себе. 4. Розробка індивідуальної програми саморозвитку на рік. 5. Підведення підсумків тренінгу: «Лист собі у майбутнє». Фінальна рефлексія.		
Всього			16	4

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

№	Теми	Завдання для самостійної роботи	Години	
			денна	заочна
1	Теоретичні основи особистісного зростання	1. «Мій шлях зростання» (3–4 сторінки). Напишіть автобіографічний есе, проаналізувавши ключові етапи власного особистісного зростання: які події сприяли розвитку, які бар'єри доводилося долати, які ресурси допомагали. Визначте поточний рівень та напрями подальшого розвитку. 2. «Порівняльний аналіз підходів до особистісного зростання». Дослідіть та порівняйте гуманістичний, екзистенційний та когнітивно-поведінковий підходи. Визначте спільне та відмінне, обґрунтуйте, який підхід вам ближче і чому. 3. «Огляд сучасних тренінгових програм». Проаналізуйте 5 програм тренінгів особистісного зростання (доступних онлайн). Оцініть їх за критеріями: цільова аудиторія, методи, тривалість, очікувані результати.	10	10
2	Самопізнання як основа особистісного розвитку	1. «Автопортрет». Використовуючи техніку «20 відповідей на питання Хто Я?», проаналізуйте структуру власної ідентичності. Визначте домінуючі та периферійні ролі, ідентифікуйте ресурси та зони розвитку. 2. «Книга мого життя». Створіть автобіографічний проєкт, де опишіть ключові глави свого життя, визначте поворотні моменти, проаналізуйте їх вплив на формування вашої особистості. 3. «Діагностика ціннісних орієнтацій». Проведіть самодіагностику за методикою М. Рокіча. Порівняйте результати із суб'єктивним уявленням про власні цінності. Проаналізуйте розбіжності.	10	14
3	Емоційний інтелект та саморегуляція	1. «Щоденник емоцій». Протягом тижня ведіть щоденник емоцій: фіксуйте ситуацію, емоцію, думки, фізичні відчуття та поведінкову реакцію. Проаналізуйте виявлені патерни. 2. «Практика mindfulness». Практикуйте медитацію усвідомленості протягом 10 хвилин щодня	10	16

		<p>впродовж двох тижнів. Ведіть журнал спостережень: що змінюється у вашому емоційному стані.</p> <p>3. «Розвиток емоційного інтелекту». На основі діагностики визначте свої сильні та слабкі компоненти ЕІ. Розробіть індивідуальний план розвитку для слабких компонентів на 1 місяць.</p>		
4	Комуникативна компетентність та міжособистісна взаємодія	<p>1. «Аналіз комунікативних патернів». Протягом тижня спостерігайте за власним спілкуванням. Зафіксуйте випадки ефективної та неефективної комунікації, бар'єри спілкування. Запропонуйте способи покращення.</p> <p>2. «Кейс-стаді конфлікту». Опишіть конфліктну ситуацію з вашого досвіду. Проаналізуйте її за моделлю Томаса-Кілмана. Визначте, яку стратегію ви використали та яка була б оптимальною.</p> <p>3. «Тренування асертивності». Визначте 5 ситуацій, де вам складно бути асертивним. Для кожної ситуації напишіть сценарій асертивної поведінки з використанням «Я-повідомлень».</p>	12	14
5	Мотивація та цілепокладання	<p>1. «Карта мотивації». Проведіть самодіагностику мотиваційного профілю. Визначте ключові мотиватори та демотиватори. Розробіть стратегію підвищення внутрішньої мотивації.</p> <p>2. «Проект SMART-цілей». Сформулюйте 5 SMART-цілей для різних сфер життя (кар'єра, навчання, здоров'я, стосунки, хобі). Для кожної цілі розробіть поетапний план досягнення.</p> <p>3. «Дослідження прокрастинації». Протягом тижня фіксуйте випадки прокрастинації. Проаналізуйте причини та тригери. Застосуйте 3 різні техніки подолання та оцініть їх ефективність.</p>	10	14
6	Стресостійкість та психологічна резиліентність	<p>1. «Карта стресу». Складіть карту основних стресорів у вашому житті. Оцініть кожен стресор за шкалою інтенсивності. Визначте копінг-стратегії, які ви використовуєте для кожного. Розробіть план оптимізації.</p> <p>2. «Практика релаксації». Освойте та практикуйте 3 різні техніки релаксації протягом 2 тижнів. Порівняйте їх ефективність, ведіть журнал самоспостережень.</p> <p>3. «Профілактика емоційного вигорання». Проведіть самодіагностику за методикою К. Маслач. Проаналізуйте результати. Розробіть індивідуальну програму профілактики вигорання.</p>	12	14
7	Лідерський потенціал та	<p>1. «Мій лідерський стиль». Проведіть самодіагностику лідерського стилю. Опитайте 5</p>	12	14

	командна взаємодія	колег/друзів, як вони оцінюють ваші лідерські якості. Порівняйте самооцінку та зовнішню оцінку. 2. «Аналіз командної взаємодії». Проаналізуйте досвід роботи у команді (навчальній або професійній). Визначте свою роль за моделлю М. Белбіна. Опишіть сильні та слабкі сторони команди. 3. «Розробка тренінгової вправи». Створіть оригінальну тренінгову вправу на розвиток лідерських якостей або командної взаємодії. Опишіть мету, процедуру, обладнання, рефлексію.		
8	Професійне самовизначення та самореалізація	1. «Професійне портфоліо». Створіть професійне портфоліо, що включає: резюме, мотиваційний лист, опис ключових компетенцій, досягнення, рекомендації. Підготуйте 30-секундну самопрезентацію. 2. «Індивідуальна програма саморозвитку». Розробіть комплексну програму саморозвитку на рік: визначте цілі для кожної сфери життя, ресурси, терміни, критерії досягнення. 3. «Лист собі у майбутнє». Напишіть розгорнутий лист собі через 5 років. Опишіть, якою людиною ви хочете стати, які цілі досягти, які якості розвинути. Проаналізуйте, що потрібно змінити вже зараз. 4. «Рефлексивне есе за підсумками тренінгу». Проаналізуйте, як змінились ваші уявлення про себе протягом тренінгу. Визначте ключові інсайти, набуті навички, зони подальшого зростання.	12	16
Всього			88	112

8. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тема 1. Теоретичні основи особистісного зростання

1. Вправа «Аналіз біографії видатної особистості»: 1) оберіть відому особистість, яка досягла значного особистісного зростання; 2) проаналізуйте її шлях крізь призму теорій самоактуалізації; 3) визначте ключові фактори та бар'єри зростання.

2. Створення інфографіки «Теорії особистісного зростання»: 1) систематизуйте основні теорії; 2) візуалізуйте ключові ідеї кожного підходу; 3) визначте їх практичне застосування у тренінговій роботі.

3. Розробка міні-тренінгу «Знайомство з собою»: 1) створіть програму 2-годинного тренінгу; 2) підберіть вправи на знайомство та командоутворення; 3) визначте критерії оцінки ефективності.

4. Дослідження сучасних трендів: 1) проаналізуйте 10 наукових статей за останні 3 роки; 2) визначте актуальні напрями досліджень особистісного зростання; 3) підготуйте аналітичний огляд.

Тема 2. Самопізнання як основа особистісного розвитку

1. «Психологічний автопортрет»: 1) проведіть комплексну самодіагностику (темперамент, характер, самооцінка); 2) складіть розгорнутий психологічний портрет; 3) визначте зони розвитку.

2. Дослідження Я-концепції: 1) опитайте 10 знайомих, як вони бачать вас; 2) порівняйте зовнішнє сприйняття з вашим Я-образом; 3) проаналізуйте розбіжності за моделлю «Вікно Джогарі».

3. Проект «Ціннісний компас»: 1) визначте ієрархію власних цінностей; 2) проаналізуйте, як цінності впливають на ваші щоденні рішення; 3) створіть візуальну карту цінностей.

4. Есе «Мої особистісні ресурси»: 1) ідентифікуйте внутрішні та зовнішні ресурси; 2) проаналізуйте, як ви їх використовуєте; 3) запропонуйте стратегії активізації ресурсів.

Тема 3. Емоційний інтелект та саморегуляція

1. «Емоційний щоденник»: 1) протягом 2 тижнів фіксуйте емоційні реакції; 2) аналізуйте тригери, інтенсивність, тривалість; 3) складіть звіт про емоційні патерни.

2. Дослідження впливу емоцій на прийняття рішень: 1) згадайте 5 важливих рішень; 2) проаналізуйте емоційний стан під час прийняття кожного; 3) визначте, як емоції вплинули на результат.

3. Розробка програми розвитку ЕІ: 1) визначте цільову аудиторію; 2) складіть програму на 5 занять; 3) підберіть діагностичний інструментарій.

4. Практика релаксації: 1) освойте 3 техніки саморегуляції; 2) практикуйте щодня протягом 2 тижнів; 3) опишіть результати у рефлексивному звіті.

Тема 4. Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія

1. «Комунікативний аудит»: 1) проаналізуйте власні комунікативні навички; 2) визначте сильні та слабкі сторони; 3) розробіть план розвитку комунікативної компетентності.

2. Рольовий аналіз конфлікту: 1) опишіть конфліктну ситуацію; 2) проаналізуйте позиції сторін; 3) запропонуйте варіанти конструктивного вирішення.

3. Розробка тренінгу комунікативних навичок: 1) визначте цільову аудиторію; 2) створіть програму на 3 години; 3) підготуйте роздаткові матеріали.

4. Дослідження невербальної комунікації: 1) проспостерігайте за невербальними сигналами у 5 ситуаціях спілкування; 2) проаналізуйте конгруентність вербальних та невербальних повідомлень.

Тема 5. Мотивація та цілепокладання

1. «Мотиваційний портрет»: 1) визначте провідні мотиви; 2) проаналізуйте баланс внутрішньої та зовнішньої мотивації; 3) створіть візуальний мотиваційний портрет.

2. Проект «Мої цілі»: 1) сформулюйте цілі на рік, 3 роки, 5 років; 2) декомпонуйте цілі на задачі; 3) створіть систему моніторингу прогресу.

3. Дослідження прокрастинації: 1) визначте патерни прокрастинації; 2) проаналізуйте їх причини; 3) розробіть та випробуйте стратегію подолання.

4. Есе «Стан потоку в моєму житті»: 1) опишіть ситуації, коли ви переживали стан потоку; 2) визначте умови його виникнення; 3) запропонуйте способи частішого досягнення цього стану.

Тема 6. Стресостійкість та психологічна резилієнтність

1. «Стрес-профіль»: 1) визначте індивідуальні стресори; 2) оцініть копінг-стратегії; 3) розробіть антистресовий план.
2. Проєкт «Мій ресурсний простір»: 1) створіть карту ресурсів відновлення; 2) розробіть систему self-care; 3) впровадьте протягом 2 тижнів та оцініть результати.
3. Розробка тренінгу стресостійкості: 1) визначте цільову аудиторію; 2) створіть програму на 4 години; 3) підберіть практичні вправи та техніки.
4. Аналіз кейсів резилієнтності: 1) знайдіть 3 приклади людей, які подолали серйозні життєві кризи; 2) визначте фактори їх стійкості; 3) сформулюйте рекомендації.

Тема 7. Лідерський потенціал та командна взаємодія

1. «Мій лідерський профіль»: 1) пройдіть 3 діагностичні методики на лідерство; 2) інтегруйте результати; 3) розробіть план розвитку лідерських компетенцій.
2. Аналіз командної ефективності: 1) проаналізуйте команду, в якій ви працюєте; 2) визначте етап розвитку за Б. Такменом; 3) запропонуйте шляхи підвищення ефективності.
3. Розробка ділової гри на командування: 1) визначте цілі та правила; 2) опишіть процедуру проведення; 3) створіть бланки рефлексії.
4. Портрет ефективного лідера: 1) проведіть інтерв'ю з 3 керівниками; 2) проаналізуйте їхні лідерські якості та стилі; 3) порівняйте з теоретичними моделями.

Тема 8. Професійне самовизначення та самореалізація

1. «Кар'єрний план»: 1) визначте свій професійний тип; 2) проаналізуйте ринок праці; 3) складіть кар'єрний план на 5 років.
2. Створення професійного портфоліо: 1) систематизуйте досягнення; 2) створіть електронне портфоліо; 3) підготуйте самопрезентацію.
3. Проєкт «Нетворкінг»: 1) складіть карту професійних контактів; 2) визначте стратегію розширення мережі; 3) здійсніть 5 нових професійних контактів.
4. Комплексна програма саморозвитку: 1) проведіть SWOT-аналіз; 2) визначте пріоритети; 3) розробіть програму з чіткими етапами, ресурсами та критеріями оцінки.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання» використовується комплекс методів активного навчання, що забезпечують як теоретичне засвоєння матеріалу, так і формування практичних навичок.

Тренінгові методи є провідними у даній дисципліні та включають: рольові ігри для відпрацювання комунікативних навичок та стратегій поведінки, психогімнастичні вправи для розвитку саморегуляції та самопізнання, групові дискусії для аналізу психологічних феноменів, ділові ігри для розвитку лідерських якостей та командної взаємодії.

Інтерактивні методи спрямовані на активну взаємодію здобувачів: робота в малих групах, мозковий штурм, аналіз кейсів, фасилітація групових процесів. Рефлексивні методи забезпечують усвідомлення набутого досвіду: письмова рефлексія, шерінг (обмін враженнями), зворотний зв'язок.

Діагностичні методи включають: психологічне тестування, анкетування, самодіагностику, аналіз результатів. Творчі методи розвивають навички самовираження: арт-терапевтичні техніки, метафоричні вправи, візуалізація, створення колажів.

Самостійне навчання реалізується у підготовці до практичних занять, виконанні індивідуальних творчих завдань, веденні щоденників самоспостереження.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: мультимедійне обладнання, фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали, бланки діагностичних методик.

10. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Навчальні досягнення здобувачів оцінюються на основі Положення про екзамени та заліки у Навчально-науковому інституті менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту та психології».

Поточний контроль здійснюється упродовж семестру під час проведення лекційних, практичних занять, виконання самостійної роботи та оцінюється сумою набраних балів за всіма темами. Контроль академічної успішності охоплює поточну успішність з урахуванням якості виконання завдань для самостійної роботи, участі у практичних заняттях, відвідування лекційних занять.

У процесі оцінювання навчальних досягнень здобувачів застосовуються такі методи: методи усного контролю (індивідуальне опитування, участь у дискусіях); методи письмового контролю (рефлексивні есе, звіти).

Формою підсумкового контролю є залік.

Загальна (остаточна) кількість балів вираховується сумарно: бали поточного контролю – 100 балів.

Критерії та шкала оцінювання

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувачів вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів з навчальної дисципліни «Тренінг особистісного зростання», є:

- повнота і вчасність виконання всіх видів навчальної роботи, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни;
- вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння застосовувати теоретичні положення у процесі розв'язання практичних завдань;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів.

Під час усних відповідей оцінюється рівень теоретичних знань через розуміння базових концепцій особистісного зростання, принципів тренінгової роботи, механізмів саморегуляції та закономірностей групової динаміки.

Практичні навички демонструються через здатність застосовувати техніки самопізнання та саморегуляції, проводити тренінгові вправи, використовувати навички активного слухання та зворотного зв'язку, ефективно працювати в групі та виявляти лідерські якості. Аналітичні компетенції визначаються вмінням здійснювати рефлексію власного досвіду, аналізувати індивідуально-психологічні особливості, розпізнавати емоційні стани та когнітивні патерни, діагностувати групові процеси. У виконанні письмових завдань враховується: повнота розкриття питання, аргументованість і логіка викладу матеріалу, повнота використання літературних джерел, наведення логічних міркувань, прикладів та фактичного матеріалу. Береться до уваги цілісність, системність, послідовність наданої інформації, вміння формулювати висновки; творчий характер виконання письмового завдання, глибина рефлексії та здатність до самоаналізу.

Оцінювання результатів усіх форм контролю передбачено у 100-бальній шкалі. Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на практичних, результати виконання завдань для самостійної роботи) проводиться у % від кількості балів, виділених на завдання, із заокругленням до цілого числа за критеріями: 0% – завдання не

6	-	9	-	-	9	-	-	9	-	8	9	100
<i>Тема 5</i>			<i>Тема 6</i>			<i>Тема 7</i>			<i>Тема 8</i>			
Л	С	СР	Л	С	СР	Л	С	СР	Л	С	СР	
6	-	9	-	-	9	-	-	9	-	8	9	

Л – відвідування лекцій

С – активність здобувача освіти на семінарському занятті

СР – виконання завдання для самостійної роботи

Умови відпрацювання пропущених занять

1. У разі пропущеного лекційного заняття виконайте 1 індивідуальне завдання на вибір з теми, з якої було пропущене заняття.

2. У разі пропущеного практичного заняття виконайте 2 індивідуальні завдання на вибір з теми, з якої було пропущене заняття.

3. Можливості для неформальної освіти: відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті у ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (http://umo.edu.ua/images/content/document/norm_2/2022_1Положення%20про%20неформальну%20та%20інформальну.pdf) здобувачі мають можливість перезарахувати результати навчання шляхом неформальної освіти, що за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як навчальній дисципліні в цілому, так і її окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню (курсовій роботі, контрольній роботі тощо), які передбачені робочою програмою (силабусом) даної навчальної дисципліни та отримані шляхом навчання на платформах Coursera, Udemy, edX тощо. Рекомендовані онлайн-курси:

- 1) «Як впоратися зі страхом та тривогою» (<https://nadiya.in.ua/course/yak-vporatysia-z-strakhom-ta-tryvohoiu>).
- 2) «Психологія стресу та способи боротьби з ним» (<https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/>).
- 3) «Психологія стресу та способи боротьби з ним» (<https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/>).
- 4) «Розумію: курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів» (<https://osvitoria.university/courses/rozumiju/>).

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Активні форми взаємодії викладача і студентів у навчально-виховному процесі вищої школи: організаційно-методичні аспекти : навч.-метод. посіб. для викладачів і наставників академічних груп / О. О. Дем'яненко. Біла Церква, 2019. 35 с. <https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/9677/1/metod.pdf>

2. Баранівський В. Ф., Терещенко Л. Ф. Основи психології та педагогіки : посіб. для підгот. до іспитів. Київ : Паливода А. В., 2018. 223 с.

3. Бідюк І. А., Научитель О. Д. Педагогічна психологія : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2017. 57 с.

4. Власюк О. П., Степаненко О. К., Приходькіна Н. О. Вплив штучного інтелекту та інформаційних технологій на мобільну освіту та навчання майбутнього. *Академічні візії*. 2023. Вип. 26. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/789/714>

5. Євтух М. Б., Лузік Е. В., Ладогубець Н. В., Ільїна Т. В. Педагогічна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2019. 420 с.

6. Єгорова Т. Д. Ефективна комунікація: публічний виступ : навч. посіб. Київ : НАДУ, 2018. 164 с.

7. Жаворонкова Г. В., Скібіцький О. М., Сівашенко Т. В. Управління конфліктами : навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 318 с.
8. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова, В. В. Байдик, Т. В. Войцях, О. А. Калашник та ін. Київ : ФОП Нічога С. О., 2020. 196 с.
9. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
10. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2020. 210 с.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
12. Кобильник Л. М. Конфліктність та агресивність особистості як фактори ризику благополуччя сім'ї. *Гуманітарний і інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих вчених*. 2022. С. 288–292. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-266-4/84>
13. Колеснік М. А. Практичні аспекти вирішення проблем соціалізації особистості в сучасних умовах. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 104–105. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/28>
14. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363>
15. Курова А. Психологія спілкування. Одеса : Нац. ун-т «Од. юрид. акад.», 2020. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.13107>
16. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу : метод. рек. для самостійної роботи здобувачів. Одеса : Фенікс, 2021. 44 с.
17. Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів : метод. рек. / О. В. Баніт, О. Г. Коваленко. Київ : ПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. 104 с.
18. Методичні рекомендації з проведення тренінгових занять для підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка.
19. Оверчук В. А. Детермінанти психологічного благополуччя особистості. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності : кол. монографія. 2023. С. 86–98. URL: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(3.1\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(3.1))
20. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог ; за наук. ред. проф. Л. П. Журавльової. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с.
21. Особистісне зростання: теорія і практика : зб. наук. праць за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.) / ред. колегія: Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 280 с.
22. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції (10–14 травня 2021 р.) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, Т. І. Дучимінської та ін. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. 132 с.
23. Полухтович Т. Г., Гапончук О. М. Психологічна стійкість до травмуючих ситуацій. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 122–124. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/34>

24. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рек. / М. Е. Білова. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
25. Тренінги з розвитку професійної компетентності андрагогів : практич. посіб. / О. В. Баніт, О. Г. Коваленко, Т. В. Котирло та ін. Київ : ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. 407 с.
26. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти : навч.-метод. посіб. / М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін. ; за заг. ред. проф. М. В. Афанасьєва. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
27. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 250 с.
28. Хейден Дж. Міф про мотивацію. Як налаштуватися на перемогу / пер. О. Асташов. Київ : Наш Формат, 2019. 192 с.
29. Шафранський В. В. Предиктори розвитку творчих спроможностей майбутніх фахівців. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2021. Вип. 64. С. 147–157.
30. Шафранський В. В., Колісник М. І. Тренінг розвитку невербальної креативності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2022. Вип. 66. С. 376–388.
31. Шевченко Н., Шипко М. Етична свідомість особистості: філософсько-психологічний вимір. *Scientific research of the XXI century*. Volume 1. 2021. URL: <https://doi.org/10.51587/9781-7364-13302-2021-001-400-409>
32. Avramenko O. O., Kravchuk N. P. Соціалізація особистості як проблема міждисциплінарних досліджень. *Modern researches in psychology and pedagogy*. 2020. P. 1–39. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-36-5/1>
33. Sibeko G., Milligan P. D., Roelofse M., Molefe L., Jonker D., Ipser J. et al. Piloting a mental health training programme for community health workers in South Africa: an exploration of changes in knowledge, confidence and attitudes. *BMC Psychiatry*. 2018. Vol. 18. P. 191.
34. Zawadzka A. M. *Psychologia zarządzania w organizacji*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2021.
35. Бабатіна С. І. Аналізування особливостей самодетермінації особистісного зростання осіб у період ранньої дорослості. 2022. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5833073>
36. Бульченко Д. Розвиток особистісного потенціалу майбутнього психолога. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11(45). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1199-1213](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1199-1213)
37. Бушай І. Деструктивні стратегії особистісного самовизначення молоді. *Наукові перспективи*. 2025. № 3(57). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1259-1271](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1259-1271)
38. Вербицький О. Проблема формування вимогливості в учнів молодшого шкільного віку у процесі особистісного зростання. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 12(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-1444-1454](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-1444-1454)
39. Гавриш Н. Реалізація літературного проекту в освітньому середовищі ЗДО як чинник особистісного зростання старших дошкільників. *Věda a perspektivy*. 2025. № 1(44). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1\(44\)-84-96](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-1(44)-84-96)
40. Ізюмченко Л. Пошуки різних способів розв'язування задач як каталізатор особистісного зростання учнів. *Education. Innovation. Practice*. 2025. Т. 13, № 3. С. 30–36. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol13i3-005>
41. Кузікова С. Б., Лукомська С. О. Саморозвиток як чинник психологічної стійкості та особистісного зростання в ситуаціях життєвих криз. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2025. № 2. С. 99–103. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.17>
42. Неграш О. Толерантність до невизначеності як чинник особистісного зростання та самореалізації в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 5(45). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5\(45\)-2222-2231](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-2222-2231)

43. Осадчук Н. Розвиток soft skills як передумова особистісного зростання. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 14(14). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-14\(14\)-210-221](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-14(14)-210-221)
44. Паркулаб О. Конфронтація зі смертю як джерело особистісного зростання в терапевтичному процесі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 3(68). С. 66–71. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.10>
45. Петяк О., Петяк К. Професійне становлення як етап особистісного зростання в умовах сучасної глобалізації та цифровізації. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 222–230. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2024-4-21>
46. Розов В. Адаптивні предиктори посттравматичного особистісного зростання: психологічний аналіз. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 2(48). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1701-1713](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1701-1713)
47. Сафін О. Соціально-психологічна підтримка посттравматичного особистісного зростання осіб із фізичними травмами внаслідок війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-876-886](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-876-886)
48. Третякова Т. М., Івашко С. О. Складові особистісного благополуччя в умовах цифровізації. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матер. IV міжнар. наук.-практ. конф.* 2024. С. 187–191. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.28050>
49. Шевченко О. М. Психологічні аспекти особистісного зростання студента в умовах євроінтеграції. *Євроінтеграційні процеси в Україні: історичні, культурні, політико-правові та психологічні аспекти*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-311-1-64>
50. Parinov M. A practical study of women's personal growth in conditions of ambiguous loss. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*. 2025. No. 1(21). P. 94–98. URL: [https://doi.org/10.17721/bpsy.2025.1\(21\).12](https://doi.org/10.17721/bpsy.2025.1(21).12)
51. Shevenko A. A comprehensive program for creating a vocational guidance space for professional self-determination of high school students as a factor of personal growth. *Education and Development of Gifted Personality*. 2021. No. 3(82). P. 52–60. URL: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-3\(82\)-52-60](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-3(82)-52-60)
52. Zhyhajlo N., Karpinska R. Psychology of individual and spiritual leader growth. *Psychological journal*. 2019. Vol. 21, no. 1. P. 57–77. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.4>

ДОПОМІЖНА

1. Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії. 2020. URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Vpravi-dlya-rozvitku-m-zhp-vkulnoi-vzaiemod-i/>
2. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. До проблеми психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стану. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26362>
3. Гергіль І. В. Психологічні чинники реалізації життєвих планів особистості у зрілому віці. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-25>
4. Гніда Т. Б., Лунченко Н. В., Луценко Ю. А. Настільна книга тренера з питань пробації : практич. посіб. / за заг. ред. Ю. А. Луценка. Біла Церква : Час Змін Інформ, 2021. 88 с.
5. Грант-Галворсон Г. Успішні. Як ми досягаємо мети / пер. І. Павленко. Київ : Наш Формат, 2019. 256 с.
6. Єрмакова С. С., Воронецька Д. О. Життєвий простір особистості як модератор її професійного благополуччя. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26382>

7. Єрмакова С. С., Каранфілова О. В. Розуміння світу у процесі світоглядної трансформації особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26383>
8. Єрмакова С. С., Криворучко В. О. Життєвий простір особистості: віртуальна реальність та глобальні контексти існування. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26384>
9. Копилова С. В., Желновацька В. Д. Розвиток теоретичних підходів до проблеми дослідження стресостійкості особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-27>
10. Коркос Я. О. Когнітивні викривлення у свідомості особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-1>
11. Лазор К. П. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26402>
12. Любченко І. І. Розвиток психології життєвого простору особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26412>
13. Миронець С. М. Реалії психологічної абілітації та реабілітації особистості в умовах війни та повоєнний період. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26416>
14. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>
15. Ніколаєв Л. Навчання дорослих з використанням тренінгових технологій: психологічні аспекти. URL: <https://jrnل.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/15034>
16. Овсяннікова Я. О. Деякі аспекти щодо збереження ментального здоров'я особистості в умовах війни. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26418>
17. Пастернацький А. В. Основні характеристики та якості емоційної сфери особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26426>
18. Плохих В. В. Часовий вимір організації діяльності особистості при обтяженні негативними психічними станами. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26421>
19. Похілько Д. С. Психічне здоров'я дитини в кризових життєвих умовах: роль дорослого. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26422>
20. Психологіс – енциклопедія практичної психології. URL: <http://psychologis.com.ua/>
21. Семенов І. С. Життєвий простір особистості в сучасних умовах. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26434>
22. Синхронізація півкуль головного мозку. Вправи та практики активації. 2020. URL: <https://yak-zrobyty.in.ua/sinxronizaciya-pivkul-golovnogo-mozku-vpravi-ta-praktiki-aktivacii/>

23. Сітцева М. В. Засоби анімації у формуванні атрибутивних стилів особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-9>
24. Сова Т. В., Литвиненко О. О. Особливості психоемоційних проявів особистості в дистанційних умовах професійної взаємодії. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-7>
25. Хайрулін О. М. Ігрові аспекти психології життєвого простору особистості. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26449>
26. Шрагіна Л., Меєрович М. Зміна ролі особистості як елементу соціуму в контексті глобалізаційних викликів. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26348>
27. Brendel C. Tutoring between Language with Comparative Multilingual Tutoring. *Writing Center Journal*. 2012. Vol. 32, no. 1. URL: <https://doi.org/10.7771/2832-9414.1856>
28. McFarlane K. J. Tutoring the tutors: Supporting effective personal tutoring. *Active Learning in Higher Education*. 2016. Vol. 17, no. 1. P. 77–88. URL: <https://doi.org/10.1177/1469787415616720>
29. Petrovica S. Tutoring Process in Emotionally Intelligent Tutoring Systems. *International Journal of Technology and Educational Marketing*. 2014. Vol. 4, no. 1. P. 72–85. URL: <https://doi.org/10.4018/ijtem.2014010106>
30. Vanlehn K. The Relative Effectiveness of Human Tutoring, Intelligent Tutoring Systems, and Other Tutoring Systems. *Educational Psychologist*. 2011. Vol. 46, no. 4. P. 197–221. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520.2011.611369>