Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут педагогіки і психології

Кафедра соціальної роботи і менеджменту соціокультурної діяльності

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Навчально наукового інституту педагогіки і психології

_____ Світлана КОНДРАТЮК

«28» січня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ

(назва навчальної дисципліни)

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 028 Менеджмент соціокультурної діяльності

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма Менеджмент соціокультурної діяльності

(назва)

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

мова навчання українська

Погоджено науково-методичною
комісією ННІПП
«21» січня 2025 р.

Голова _____
Юлія БОНДАРЕНКО
док. пед. наук, професор

СУМИ 2025

Розробник:

ЗНОБЕЙ Олексій Володимирович, викладач кафедри соціальної роботи і менеджменту соціокультурної діяльності.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри соціальної роботи і менеджменту соціокультурної діяльності

Протокол № 7 від 10 січня 2025 року.

Завідувач кафедри
канд. пед. наук, доцент Ірина ІОНОВА

Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Освітній ступінь</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>ДФН</td><td>ЗФН</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Кількість кредитів – 4</td><td>Галузь знань
02 Культура і мистецтво (шифр і назва)</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Спеціальність (професійне спрямування):

028 Менеджмент соціокультурної діяльності</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>3-й</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Загальна кількість годин – 120</td><td rowspan="11">Освітній ступінь:

бакалавр</td><td>6-й</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>18 год.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>14 год.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>16 год.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Консультації</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>72 год.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:
залік</td></tr>
</table>

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Ознайомлення здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти із загальними основами особистісного та професійного розвитку; формування глибокого розуміння власної особистості та можливостей; сприяння професійному самовизначенню та розкриттю внутрішнього потенціалу, усвідомленню відповідальності за власні вчинки у різних життєвих обставинах; розвиток професійного мислення.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Майбутні менеджери соціокультурної діяльності зможуть розвинути професійні надбання, напрацьовані в результаті виконання робочої програми навчальної дисципліни «Тренінг особистісного та професійного розвитку» завдяки вивченню наступного блоку дисциплін професійно-орієнтованої підготовки: «Вступ до спеціальності «Менеджмент соціокультурної діяльності» та деонтологія», «Комунікативна культура», «Психолого-педагогічні основи соціокультурної діяльності», «Соціокультурна анімація».

3. Результати навчання за дисципліною

ПР 1.	Визначати базові професійні поняття та використовувати термінологічний апарат менеджера соціокультурної діяльності, сформульований у термінах результатів навчання.
ПР 2.	Збирати та впорядковувати інформацію.
ПР 3.	Організовувати професійний час.
ПР 4.	Здійснювати практичну діяльність відповідно до чинного законодавства.
ПР 5.	Оцінювати специфіку застосування принципів управління в соціокультурному менеджменті.
ПР 6.	Класифікувати та знаходити інноваційні рішення для створення, реалізації і забезпечення соціокультурних потреб людини.
ПР 7.	Здійснювати проектувальну роботу.
ПР 9.	Оцінювати сучасну соціокультурну ситуацію.
ПР 11.	Виявляти, генерувати і впроваджувати креативні ідеї в професійну діяльність.
ПР 12.	Формулювати, аргументувати професійні завдання.
ПР 13.	Обґрунтовувати управлінські рішення.
ПР 14.	Оцінювати наслідки прийнятих організаційно-управлінських рішень.
ПР 15.	Вміти встановлювати діалог з різними професійними суб’єктами та групами.

ПР 16.	Знати як застосувати сучасні технології управління людськими ресурсами.
ПР 18.	Проявляти самостійність суджень та самокритичність у процесі дискусії.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
A	студент/-ка демонструє повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; знання основної та додаткової літератури; виявляє креативність у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
Б	студент/-ка демонструє достатні знання матеріалу в заданому обсязі, з певною систематичністю виконує практичні завдання, передбачені навчальною програмою; виявляє переважно конструктивний і репродуктивний характер використання набутих знань та умінь.
С	студент/-ка виявляє повні, систематичні знання із дисципліни, успішно виконує практичні завдання, засвоїв/-ла основну та додаткову літературу, виявляє здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента/-ки наявні незначні помилки.
Д	студент/-ка виявляє знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент/-ка спроможний/-на усунути їх із допомогою викладача/-ки.
Е	виставляється студентові/-ці, відповідь якого/-ї під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення.
F	студент/-ка не спроможний/-на до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної

	дисципліни. студент/-ка не опанував/-ла матеріал навчальної дисципліни
FX	студент/-ка не опанував/-ла матеріал навчальної дисципліни на достатньому рівні, але рівень залишкових знань та умінь дозволяє повторне складання підсумкового контролю за результатами самостійної підготовки.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль									Разом	Сума
РОЗДІЛ 1					РОЗДІЛ 2					
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 1.5	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4		100
Поточний контроль									54	
6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Контроль самостійної роботи									46	
6	5	5	5	5	5	5	5	5		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	**A**	відмінно	зараховано
82–89	**B**	добре	
74–81	**C**		
64–73	**D**	задовільно	
60–63	**E**		
35–59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано з можливістю повторного складання
1–34	**F**	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	незараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі **методи контролю**:

- методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.
- методи письмового контролю: тестові завдання, розв'язання задач і вирішення проблемних ситуацій репродуктивного, конструктивного і творчого рівнів;
- методи практичного контролю: виконання самостійних завдань;
- методи самоконтролю: самоаналіз, самооцінка.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні основи проведення тренінгу особистісного та професійного розвитку.

Тема 1.1. Загальна характеристика тренінгу особистісного та професійного розвитку.

Поняття «тренінг», «тренінг особистісного та професійного розвитку», «соціально-психологічний тренінг». Класифікація тренінгів. Специфічні риси і парадигми тренінгу. Принципи та правила проведення тренінгу. Відмінність тренінгу особистісного та професійного розвитку від інших форм психологічного впливу. Поняття «особистість» та «особистісний розвиток». Психологічна структура особистісного розвитку: самопізнання, самоспонукання, програмування професійного і особистісного розвитку, самореалізація. Значущість тренінгу особистісного та професійного розвитку. Спілкування як умова особистісного та професійного розвитку.

Тема 1.2. Роль ведучого в організації тренінгу особистісного та професійного розвитку.

Вимоги до особистості ведучого тренінгу. Позитивні та небажані якості тренера. Функції ведучого. Основні ролі ведучого тренінгу. Ведучий у ролі фасилітатора. Поняття «коуч», «ментор», «тренер», «фасилітатор» та «едвайзер»: різниця між ними. Участь ведучого в особистісно значущому тренінгу. Створення тренінгових технік. Секрети успішного тренера.

Тема 1.3. Група як важливий чинник тренінгу особистісного та професійного розвитку. Переваги групової форми роботи. Основні аспекти групового процесу. Стадії розвитку групи. Основні психотерапевтичні чинники групової роботи. Зворотний зв'язок. Шерінг. Оцінка ефективності тренінгу особистісного та професійного розвитку. Вимоги до комплектування групи. Обладнання приміщення для тренінгу. Просторова та тимчасова організація тренінгів.

Традиційна структура тренінгового заняття: фаза знайомства,

розрізнення, лабілізації та навчання (завершальна фаза).

Тема 1.4. Характеристика основних тренінгових методів і форм.

Основні тренінгові методи та форми. Методи дискусії: біографічні, тематичні, інтерактивні. Ігри у практиці проведення тренінгу особистісного зростання. Метод кейсів (проблемні ситуації). Мозковий штурм (брейн-стормінг). Дискусія: переваги та недоліки використання. Методи засновані на невербальній активності.

Розділ 2. Методичні основи проведення тренінгу особистісного та професійного розвитку.

Тема 2.1. Методика тренінгу особистісного та професійного розвитку.

Формування уявлень про правила і методи роботи в групі. Створення умов для кращого і швидко знайомство учасників тренінгу. Формування установки про значущість своєї особистості. Створення умов для саморозкриття. Здійснення рефлексії власного Я. Розширення вимірів власного Я. Дослідження власної «Я-концепції». Емоційне об'єднання учасників групи.

Тема 2.2. Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості.

Формування позитивної «Я-концепції» в кожного учасника. Розвиток впевненості у досягненні поставленої мети. Опанування методикою розробки особистих планів. Закріплення тренінгового стилю спілкування. Активізація процесу саморозкриття та самопізнання. Відкриття в собі сильних сторін особистості, які дають почуття внутрішньої стійкості і довіри до самого себе. Формування мотивації до самовиховання і саморозвитку. Пошук власних ресурсів.

Тема 2.3. Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню.

Згуртування групи і поглиблення процесу саморозвитку. Розвиток навичок самоаналізу і подолання психологічних бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню. Розвиток уміння виявляти сильні сторони своєї особистості і спиратися на них. Ознайомлення з технікою формування позитивної самооцінки та готовності відповідати за свої вчинки.

Тема 2.4. Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу.

Закріплення навички самоаналізу і самовираження; глибокий аналіз слабких сторін кожного учасника. Розвиток впевненості в собі і творчий потенціал учасників. Поглиблення саморозуміння з метою зміцнення самооцінки і актуалізації особистісних ресурсів. Розвиток критичного ставлення до себе.

Тема 2.5. Розвиток творчого потенціалу особистості.

Виявлення творчого потенціалу особистості. Особистісні характеристики, необхідні та важливі для творчої роботи. Мислення в творчій діяльності. Регуляція творчого самопочуття. Прийоми подолання сумнівів та

формування впевненості в своїх можливостях.

Тема 2.6. Закріплення навичок і умінь особистісного та професійного розвитку. Підбиття підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого особистісного та професійного розвитку.

Розвиток впевненості в собі. Актуалізація в учасників тренінгу потреби в особистісному та професійному розвитку. Закріплення отриманих навичок і вмінь саморозкриття і самоаналізу. Розробка перспективного плану подальшого розвитку особистості.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Самост. робота
РОЗДІЛ 1.												
Тема 1.1. Загальна характеристика тренінгу особистісного та професійного розвитку.		**2**				**8**						
Тема 1.2. Роль ведучого в організації тренінгу особистісного та професійного розвитку.		**2**				**8**						
Тема 1.3. Група як важливий чинник тренінгу особистісного та професійного розвитку.		**2**		**2**		**7**						
Тема 1.4. Характеристика основних тренінгових методів і форм.		**2**	**2**	**2**		**7**						
РОЗДІЛ 2.												
Тема 2.1. Методика тренінгу		**2**	**2**	**2**		7						

особистісного та професійного розвитку.												
Тема 2.2. Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості.		**2**	**2**	**2**		7						
Тема 2.3. Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню.		**2**	**2**	**2**		**7**						
Тема 2.4. Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу.		**2**	**2**	**2**		**7**						
Тема 2.5. Розвиток творчого потенціалу особистості.		**2**	**2**	**2**		**7**						
Тема 2.6. Закріплення навичок і умінь особистісного та професійного розвитку. Підбиття підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого особистісного та професійного розвитку.			**2**	**2**		**7**						
Усього годин	**120**	**18**	**14**	**16**		**72**						

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	Характеристика основних тренінгових методів і форм	2	
2	Методика тренінгу особистісного та професійного розвитку	2	
3	Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості	2	
4	Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню	2	
5	Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу	2	
6	Розвиток творчого потенціалу особистості	2	
7	Закріплення навичок і умінь особистісного та професійного розвитку. Підбиття підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого особистісного та професійного розвитку	2	
	Разом	**14**	

Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	Група як важливий чинник тренінгу особистісного та професійного розвитку.	2	
2	Характеристика основних тренінгових методів і форм.	2	
3	Методика тренінгу особистісного та професійного розвитку	2	
4	Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості	2	
5	Розвиток упевненості в собі, подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню	2	

6	Поглиблення навичок самоаналізу і самовираження, глибокий і всебічний аналіз особистості кожного учасника тренінгу	2	
7	Розвиток творчого потенціалу особистості	2	
8	Закріплення навичок і умінь особистісного та професійного розвитку. Підбиття підсумків роботи групи та розробка перспективного плану подальшого особистісного та професійного розвитку	2	
	Разом	**16**	

7. Рекомендовані джерела інформації
Основні:

1. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
2. Євдокимова Н. О. Психологічні засади підвищення самооцінки юнаків шляхом соціально-психологічного тренінгу / Н. О. Євдокимова, Е. А. Арутюнян // *Парадигма пізнання: гуманітарні питання.* №3. 2015. С. 80–90.
3. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
4. Колісник О. П. Духовний саморозвиток особистості. *Соціальна психологія.* 2006. 1 (15). С. 62–77.
5. Концептуальна модель психологічного супроводу професійного розвитку особистості студента вищого навчального закладу. Психологічні основи забезпечення якості освіти у вищому навчальному закладі. Колективна монографія / за ред.. В. М. Ямницького, К. В. Джеджери, передмова та післямова Р. В. Павелківа. Рівне: О. Зень, 2015. 183 с.
6. Корват Л. В. Особистісне зростання студентів при вивченні курсу психології. *Сучасні технології авчання та оцінювання знань студентів* : матеріали наук.-метод. конф. 1 лют. 2002 р. / М-во освіти і науки України, Київ. нац. екон. ун-т ; [редкол. : С. В. Степаненко, А. М. Колот, О. О. Субіна, Т. В. Гуть]. Київ : КНЕУ, 2002. С. 293–295.
7. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія]. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
8. Курова А. В. Психологія спілкування: навч.-метод. посіб. … Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
9. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : [монографія : в 2-х т] / В. О. Лефтеров. Донецьк : ДЮІ, 2008. Т. І. : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності, 2008. 242 с.
10. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. 2008. Т. ІІ. 286 с.

11. Маліновська О. Я. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Особистий, корпоративний та публічний тайм-менеджмент». Львів, 2018. 112 с. URL: https://cutt.ly/kOD8qTB (дата звернення: 05.02.2024 р.).

12. Маралів В. Р. Психологія саморозвитку. 2018. URL: https://stud.com.ua/154295/psihologiya/psihologiya_samorozvitku (дата звернення: 05.02.2024 р.).

13. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [нав.-метод. посіб.] / Матійків І. М, Якимів А. І., Черняк Т. Г. / За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

14. Міненко О. О. Особистісне змінювання в процесі професійної підготовки студентів-психологів : автореф. дис. …канд. психол. н. : 19.00.07 / Ольга Олександрівна Міненко. К., 2004. 24 с.

15. Мойсеєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки особистості: науково-теоретичний аналіз питання. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. [Текст] / відповід. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. 428 с. С. 75.

16. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підр. К.: Альма-Матер, 2005. 448 с. URL: https://pidru4niki.com/1584072039084/psihologiya/sotsialna_psihologiya (дата звернення: 05.02.2024 р.).

17. Психокорекція проявів гандикапізму та ксенофобій. Навчальний посібник / Ставицький О. О., Ставицька О. Г., Борейчук І. О., Назаревич В. В. // Рівне : Принт Хауз, 2013. 260 с. Гриф надано МОНМС України (лист №1/11–17258 від 06.11.2012 р.)

18. Ревенко С. П. Психологічне благополуччя як порказник розвитку та становлення особистості. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. [Текст] / відповід. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. 428 с.Савчин М. Програма особистісно-професійного зростання майбутнього педагога: Методичні рекомендації до її складання. URL: https://kpdi.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/Podilskyj-koledzhu_zbirnyk_psyhologiya_2020_N.pdf (дата звернення 21.01.2025).

19. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання : навч.-метод, посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.

20. Тренінг особистісного зростання. Програма навчальної дисципліни. К.: Київський міський педагогічний університет імені Б.Д. Грінченка, 2014. 19 с.

21. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. [Текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

22. Царькова О. Психологічне здоров'я особистості: соціально-психологічні аспекти. *Психологія.* 2012. № 9. С. 205–210.

Допоміжні:

1. Артемова Л. В. Особистісне зростання та розвиток студентів під впливом фахового навчання у вищій школі. *Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства* [Текст] : матер. міжнар. наук.-практ. конференції, 13 грудня 2012 р., м. Київ / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Благодійний фонд сприяння розвитку освіти ім. Б. Грінченка. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. С. 80–88.
2. Бабак К. В. Взаємозв'язок і динаміка особистісного та професійного розвитку студентів педагогічного ВНЗ I–II рівня акредитації. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць* / за ред.. Ірини Савенкової. № 1 (17), квітень 2017. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2017. С. 17–23.
3. Барановська Л. В., Глушаниця Н. В. Психологія ділового спілкування: навч. посіб. К.: НАУ, 2016. 248 с. URL: https://cutt.ly/dODJwgQ (дата звернення: 05.02.2024).
4. Блинова О. Є. Особистісна мобільність в контексті професійного розвитку / О. Є Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. [Текст] / відповід. ред. Блинова О. Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
5. Булах І. С. Змістовий контекст поняття «особистісне зростання» в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології. *Психологія: Зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2000. Вип. 2 (9). С. 176–185.
6. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. …д. психол. н. : 19.00.00 / Ірина Сергіївна Булах. К., 2004. 46 с.
7. Горбунова В. В. Психологія командотворення: ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
8. Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія».* Випуск 35. 2015. С. 67–79.
9. Ґоулман Д. Соціальний інтелект. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 400 с.
10. Євдокимова Н. О. Психологічні засади підвищення самооцінки юнаків шляхом соціально-психологічного тренінгу / Н. О. Євдокимова, Е. А. Арутюнян // *Парадигма пізнання: гуманітарні питання.* №3. 2015. С. 80–90.
11. Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів. *Збірник наукових праць «Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика»* : Розділ III. Психологічні проблеми обдарованої особистості. №1 (10). 2013. С. 272 – 279.
12. Максименко С. Д. Поняття особистості в психології. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. 7. С. 1–6.
13. Мороз Л. І. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Військово-спеціальні науки. 2009. Вип. 23. С. 55–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2009_23_18 (дата звернення: 05.02.2024).

14. Нохріна Л. А. Кравець О. М. Ефективні комунікації: навч. посіб. Х.: ХНАМГ, 2012. 263 с. URL: https://cutt.ly/wODJagZ (дата звернення: 05.02.2024).

15. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ.* 2010. № 13. С. 315–322.

16. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львів. ун-ту.* 2005. Вип. 19. Ч.1. С. 182–188.

17. Саннікова О. П. Особистісне зростання з позицій континуально-ієрархічного підходу. *Наука і освіта.* № 11. 2014. 5–11 с.

18. Скрипаченко Т. В. Психологічний феномен особистісного росту. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 1. С. 59–65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_13 (дата звернення 21.01.2025).

19. Харченко С.В. Тренінги особистісного зростання як ресурс розвитку персоналу / С.В. Харченко, І.С. Лежух, В.В. Доценко // *Молодіжний економічний дайджест: наук. електрон. журнал.* 2015. № 2–3 (5–6). С. 273–279.

20. Черепєхіна О. А. Психолого-педагогічний супровід студентів-психологів у процесі їх допрофесійного саморвиявлення. URL: https://www.sworld.com.ua/index.php/pedagogy-psychology-and-sociology-114/social-law-and-special-educational-psychology-114/21988-114-848 (дата звернення 21.01.2025).

21. Яремчук О. В. Соціально-психологічна модель саморозвитку суб'єкта культуротворчості. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. XIV, Част. 2. К., 2012. С. 140–151.

Інформаційні ресурси:

1. Курс «Психологія стресу та способи боротьби з ним». URL: https://prometheus.org.ua/course/course-v1:KUBG+Psy101+2014_T1 (дата звернення 21.01.2025).

2. Курс «Креативне мислення». URL: https://vumonline.ua/course/creative-thinking/ (дата звернення 21.01.2025).

3. Курс «Стратегічне мислення». URL: https://vumonline.ua/course/strategic-thinking/ (дата звернення 21.01.2025).

4. https://osvitoria.media/news/svitovyj-ekonomichnyj-forum-nazvav-top-10-navychok-majbutnogo/ (дата звернення 21.01.2025).

5. https://pidru4niki.com/90409/sotsiologiya/treningi_osobistisnogo_rostu (дата звернення 21.01.2025).

6. http://psychologis.com.ua/treningi_lichnostnogo_rosta.htm (дата звернення 21.01.2025).

7. https://applemint.com.ua/programa-treningu-osobistisnogo-zrostannya/ (дата звернення 21.01.2025).