

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма «Реабілітаційна психологія»

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол №1 від 29 серпня 2022 р.

м. Івано-Франківськ – 2022

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Політика навчальної дисципліни
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	«ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»
Освітня програма	Реабілітаційна психологія
Спеціальність	053 Психологія
Галузь знань	05 Соціальні і поведінкові науки
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Дисципліна за вибором
Курс / семестр	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 24 год. Семінарські заняття – 36 год. Самостійна робота – 120 год.
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://test-d-learn.pnu.edu.ua/
2. Опис дисципліни	
Анотація до курсу	Дати основи знань з теорії та практики психологічного тренінгу; сформувати у студентів досвід практичного застосування знань в організації та проведення тренінгів у майбутній професійній діяльності.
Мета та цілі курсу	<p>Мета та цілі курсу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здійснити теоретичне обґрунтування феномену «груповий тренінг». 2. Розкрити психологічні особливості тренінгової групи. 3. Накреслити цілі тренінгової групи та її переваги над іншими формами психологічної роботи. 4. Окреслити основні етапи розвитку групи в тренінгу. 5. Розкрити основні ролі та стилі роботи групового тренера. 6. Розкрити основні види тренінгових груп. 7. Навчити студентів організовувати і проводити груповий тренінг. <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен</p> <p style="text-align: center;">знати:</p>

- закономірності та особливості функціонування тренінгової групи;
- планування, компоненти та організацію різних видів тренінгових груп;
- завдання тренера в контексті вирішення психологічних проблем особистості і групи;
- стандарти тренерської роботи та індивідуальний стиль тренера.

вміти:

- організовувати і проводити психологічний тренінг;
- володіти різними видами психологічного тренінгу;
- пропонувати власні способи вирішення професійних задач і проблем із застосуванням елементів тренінгової діяльності;
- застосовувати різні прийоми тренерської діяльності.

3. Структура курсу

№ з/п	Тема	Творча робота на семінарському занятті	Завдання
1	<p>Змістовий модуль I. ТЕМА 1: Тема 1. Історія розвитку групових методів роботи (семінар №1)</p> <p style="text-align: center;">ПЛАН</p> <p>1.Теорія «тваринного магнетизму» Ф. А. Месмера.</p> <p>2.Групова психотерапія і гіпноз.</p> <p>3.Психологічні аспекти групових методів.</p> <p>4.Групові методи в психоаналізі й інших психологічних школах Заходу.</p> <p>5.Сучасні групові методи роботи у психології.</p> <p>6.Українська психологічна школа групових методів роботи.</p>	<p>Презентація творчих робіт (у відповідність до завдань)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>Підготувати реферати на тему(на вибір): Теорія «тваринного магнетизму» Ф. Месмера;</p> <p>«Психологічний тренінг в Україні: становлення та розвиток»</p>

<p>2</p>	<p>ТЕМА 2: Психологічний тренінг як засіб розвитку самосвідомості (семінар 2)</p> <p>П Л А Н</p> <p>1.Співвідношення понять «групова психотерапія», «групова психокорекція», «груповий тренінг».</p> <p>2.Загальне уявлення про психологічний тренінг.</p> <p>3.Специфічні риси і основні парадигми тренінгу.</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2.Описати співвідношення понять: групова психотерапія, групова психокорекція, груповий тренінг</p>
----------	---	--	---

3	<p>Тема 3. Зміст, завдання тренінгової групи(семінар 3)</p> <p style="text-align: center;">ПЛАН</p> <p>1.Цілі тренінгової групи. 2.Переваги групової форми психологічної роботи. 3. Принципи роботи в групі. 4. Рольові позиції в групі.</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу. 2.Виписати основні завдання та цілі групового тренінгу</p>
4	<p>ТЕМА 4. Психологічні особливості тренінгової групи(семінар 4)</p> <p style="text-align: center;">ПЛАН</p> <p>1.Поняття групової динаміки. 2.Групова згуртованість. 3.Гомогенність і гетерогенність тренінгових груп. 4.Якісний склад тренінгових груп. 5.Кількісний склад тренінгових груп.</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу. 2.Виписати основні переваги та недоліки групової форми психологічної роботи. 3.Виписати та проаналізувати основні принципи роботи в тренінгу</p>

	<p>ТЕМА 5. Загальні тренінгові методи (семінар 5)</p> <p>ПЛАН</p> <p>1.Групова дискусія.</p> <p>2.Ігрові методи.</p> <p>3.Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції.</p> <p>4.Медитативні техніки</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2.Побудувати модель-схему основних тренінгових методів.</p> <p>3.Творча робота: організація і проведення тренінгу(за вибором теми)</p>
--	---	--	---

9	<p>ТЕМА 6: Класифікація тренінгових груп (семінар 6)</p> <p>ПЛАН</p> <p>1.Основні види тренінгових груп. 2.Критерії класифікації тренінгових груп. 3.Групи інтрапсихічного спрямування. 4. Поведінкові групи.</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2.Побудувати таблицю розподілу тренінгових груп за параметром інтрапсихічного й поведінкового спрямування</p> <p>3.Творча робота: організація і проведення тренінгу(за вибором теми)</p>
10	<p>ТЕМА 7: Загальні уявлення про стадії розвитку групи в тренінгу. Початкова стадія розвитку групи (семінар №7)</p> <p>ПЛАН</p> <p>1.Особливості початкової стадії роботи групи і задачі терапевта. 2.Основні цілі терапевта на початковій стадії. 3. Структурування роботи групи. 4.Вправи для «розігріву».</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2.Виписати основні завдання тренера на початковій стадії функціонування групи</p>

11	<p>ТЕМА 8: Перехідна стадія (семінар №8)</p> <p>П Л А Н</p> <p>1. Конфлікти між учасниками групи. 2. Конфлікти учасників з терапевтом. 3. Підгрупи в групі. 4. Основні цілі терапевта на перехідній стадії.</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1. Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2. Виписати основні завдання тренера на перехідній стадії функціонування групи</p>
12	<p>ТЕМА 9: Продуктивна стадія. Завершальна стадія (семінар №9)</p> <p>П Л А Н</p> <p>1. Саморозкриття учасників. 2. Оцінка ефективності роботи групи. 3. Контрольні зустрічі.</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1. Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2. Виписати основні завдання тренера на продуктивній та завершальній стадіях функціонування групи</p>

	<p>ТЕМА 10: Ведучий тренінгової груп(семінар №10)</p> <p>П Л А Н</p> <p>1.Основні ролі ведучого групи.</p> <p>2. Стилi керівництва групою.</p> <p>3. Характеристика особистості групового тренера.</p> <p>4.Підготовка ведучих тренінгових груп.</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2.Виписати і проаналізувати основні помилки в роботі групового тренера.</p> <p>3.Виписати основні компетенції, якими має володіти тренер групи тренінгу</p>
13	<p>ТЕМА 11: Розвиток професійної самосвідомості в тренінгу (семінар №11)</p> <p>ПЛАН</p> <p>1.Розвиток самосвідомості як мета тренінгу.</p> <p>2.Організаційні аспекти комплектування груп і проведення занять.</p> <p>3.Види тренінгових занять.</p>	<p>Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)</p>	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2.Описати види тренінгових груп та їх основні завдання.</p>

14	<p>ТЕМА 12: Організаційні аспекти тренінгу (семінар №12)</p> <p>ПЛАН</p> <p>1.Складання структури тренінгу.</p> <p>2.Прелімінарна зустріч.</p> <p>3.Тематична спрямованість тренінгової групи.</p> <p>4.Підбір психотехнологій та методів роботи у тренінговій групі.</p>	Організація і проведення тренінгу в групі (за вибором теми)	<p>1.Підготуватись до семінарського заняття, опрацювати літературу.</p> <p>2.Написати і проаналізувати сценарій тренінгу (вибрати тематику, яка додається)</p>
----	---	---	--

4. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія і практика психологічного тренінгу» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принципи поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- методи усного контролю: індивідуальне опитування, залік
- методи письмового контролю: модульне письмове тестування; реферат; термінологічний словник
- методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Критерії оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень студентів за усіма видами навчальних робіт проводиться за *поточним* та *підсумковим* контролюями. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в усній та письмовій формі (тестування, самостійна робота).

Контроль самостійної роботи проводиться шляхом перевірки виконаних завдань. Усі контрольні заходи включено до 100-бальної шкали оцінювання.

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності студента при оцінюванні результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- своєчасне і у повному обсязі виконання всіх навчальних завдань, що передбачені робочою програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих літературних джерелах;
- вміння самостійно аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку та розвитку;
- вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, включаючи: оцінку роботи студента на лекціях, відповіді на семінарських заняттях, виконання завдань самостійної роботи, виконання тестових завдань, підсумкового тестування.

Робота на лекціях.

Під час лекції студент не тільки слухає і фіксує лекційний матеріал, а ще й активно

співпрацює з викладачем. Важливо є не тільки активне слухання, сприймання й робота над конспектом лекції, але й зворотний зв'язок. Мовиться про активність студентів на лекції (запитання викладачу, дискусії тощо).

Усна відповідь на семінарському занятті.

Відповідь передбачає чіткий, аргументований, розгорнутий виклад студентом одного з питань плану семінарського заняття, винесеного до обговорення. При цьому недопустиме дослівне зачитування матеріалу та використання ксерокопій. Студент повинен бути готовий відповісти на будь-які запитання кожного семінарського заняття. Поточне усне опитування проводиться на кожному семінарському занятті. Критерії усного опитування на семінарських заняттях (у 5-ти бальній системі):

Оцінка «**відмінно**» ставиться за наявність у студента вичерпних і правильних знань щодо головних проблем курсу, розгляду яких були присвячені лекційні та семінарські заняття. При цьому знання повинні бути осмисленими, що проявляється у повноті та адекватності їх пояснення. Вміння підходити до рішення завдання не тільки у форматі репродукції, але й творчого мислення.

Оцінка «**добре**» ставиться за наявність у студента знань щодо більшості тем з навчальної дисципліни, які передбачені навчальною програмою. При цьому знання характеризуються адекватністю, але є частково усвідомленими (студент по формі відповідає правильно, а пояснити смисл може не завжди).

Оцінка «**задовільно**» ставиться за наявність у студента фрагментарних знань з курсу, які при цьому не завжди точно ним розуміються і недостатньо повно вербалізуються.

Оцінка «**незадовільно**» ставиться за відсутність у студента знань щодо головних проблем курсу, або ж за наявність часткових знань, які він неправильно розуміє і неправильно трактує.

Презентація тренінгу (на семінарському занятті) передбачає організацію і проведення тренінгу в групі (за вибором теми). У відповідність до конспекту проведення тренінгу (план, опис,

методичний аналіз), що входить до самостійної роботи студента (див.нижче), враховується рівень проведення презентації (глибина-висвітлення теми, володіння теоретичним матеріалом), формування практичних вмінь та навичок – організація групи для проведення елементів тренінгу, вміння комунікувати, давати зворотний зв'язок, підводити до рефлексії, аналізу.

ТЕМАТИКА тренінгів (за вибором студента)

Тренінг асертивності для підлітків.

Тренінг профілактики професійного вигорання для вчителів.

Тренінг сензитивності.

Стрес-менеджмент тренінг.

Тренінг розв'язання проблем.

Тренінг розвитку емпатії.

Тренінг конструктивного вирішення конфліктів.

Тренінг моральних міркувань для юнаків.

Тренінг психологічного впливу.

Тренінг протидії маніпуляціям.

Комунікативний тренінг для підлітків.

Тренінг особистісного зростання

Особливості роботи груп зустрічей.

Дискусія як метод групового психотренінгу.

Тренінг розвитку творчих здібностей.

Тренінг розвитку довірчих стосунків.

Тренінг розвитку уваги.

Тренінг розвитку стресостійкості

Тренінг розвитку емоційного інтелекту.

Самостійна робота.

Самостійна робота студентів максимально оцінюється залежно від виду роботи; за виконання індивідуальних завдань (5 балів), підготовка конспекту організації і проведення тренінгу(згідно вибору тематики, що пропонується)-5 балів

Сукупна кількість балів за самостійну роботу – 10 балів.

Вимоги до оцінювання самостійної роботи студентів.

Індивідуальні завдання, що оцінюються у 5 балів:

5 балів виставляється у тих випадках, якщо завдання здані вчасно і в повному обсязі з дотриманням правил академічної доброчесності.

4 бали виставляється тоді, коли здані завдання вчасно, але не в повному обсязі (відсутнє 1 завдання).

3 бали виставляється тоді, коли здані завдання вчасно, але не в повному обсязі (відсутні 2 завдання)

2 бали виставляється тоді, коли здані завдання вчасно, але не в повному обсязі (відсутні 3 завдання)

1 бал виставляється, якщо завдання не здано у повному обсязі або невчасно. 0 балів виставляється, якщо завдання не здано.

Для оперативного опитування студентів на семінарських заняттях використовують **тестовий контроль знань** з тем, які виносяться на самостійне опрацювання. Для цього передбачені завдання з вибором однієї правильної відповіді з чотирьох запропонованих, завдання на встановлення правильної відповідності, завдання на встановлення правильної послідовності. Сукупна кількість балів за тест – 5 балів.



Підсумковий контроль (50 балів) здійснюється у формі тестових завдань. На залік виносяться питання програми навчальної дисципліни «Теорія і практика психологічного тренінгу».

Форми оцінювання в університеті регламентуються згідно Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf)

Облік навчальної роботи студентів здійснюється згідно Положення про електронний журнал обліку навчальної роботи здобувачів освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (нова редакція) (<https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/01/elektronni-zyrnal.pdf>)

У випадку неатестації здобувачів освіти з дисципліни «Теорія і практика психологічного тренінгу» студенти мають право на повторне вивчення курсу, що регламентовано Положенням про порядок повторного вивчення дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS (https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/povtorne-vuvchennia_nove.pdf).

Розподіл балів, що отримують студенти

Поточне опитування та самостійна робота														Залік	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14		
Семінарське заняття (усні відповіді)– 10 б. Тестування – 20 б. Презентація тренінгу- 10 б. Самостійна робота – 10 б. Залік - 50 балів														50	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (пояснення)
90 – 100	A	відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
80 – 89	B	дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
70 – 79	C	добре (загалом правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
60 – 69	D	задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
50 – 59	E	достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
26 – 49	FX	незадовільно (з можливістю повторного складання)
0 – 25	F	неприйнятно (з обов'язковим повторним курсом)

Вимоги до письмової роботи	Перед написанням письмової роботи у форматі тестів студенти отримують завдання та посилання на навчально-методичну й наукову літературу для самостійної підготовки.
Семінарські заняття	Оцінюються за п'ятибальною системою.
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання усіх запланованих освітньою програмою дисципліни форм навчальної роботи, які підлягають контрольному оцінюванню. Пропущені заняття відпрацьовуються протягом місяця (усно або ж за допомогою тестів) після пропущеного заняття або протягом тижня КСР. Самостійна робота (конспект) повинні бути здані до завершення змістового модуля з теми. Мінімальна кількість балів для допуску до підсумкового контролю – 25 балів.
Підсумковий контроль	Форма контролю – залік. Студент набирає 50 балів за роботу впродовж семестру (мінімум – 25 балів) та 50 балів – за залік Форма здачі – онлайн у формі тестів.

5. Політика навчальної дисципліни

Політика курсу передбачає перездачу усіх невиконаних завдань внаслідок пропущених занять без поважних причин. Відрацювати пропущені заняття студенти зможуть письмово (виконати тести, написати контрольну роботу, виконати творчу роботу та ін.) або усно протягом місяця після пропущеного заняття або протягом тижня КСР. У випадку невиконання студентами вищезначених вимог, запозичених робіт, випадків плагіату, виявів академічної недобросовісності (списування) студент буде недопущений до здачі підсумкового контролю. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування за темами.

6. Ресурсне забезпечення

Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. / Вижниця : Видавництво «Черемош», 2015. 432 с.

Гринчук О.І. Основи-соціально-психологічного тренінгу: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: СІМІК, 2015. 132с.

Електронний ресурс:

https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialno-psihologichniy_trening_i_manipulyatsiya

Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 120 с.

Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич., 2015. 78с.

Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/ps_26.pdf

Міщина Л.П. Групові форми роботи реабілітації осіб у кризових ситуаціях //The 9 th International scientific and practical conference “Science, society, education: topical issues and development prospects”(August 2-4, 2020) SPC “Sci-conf.com.ua”, Kharkiv, Ukraine. 2020.C.211-216 https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2020/08/SCIENCE-SOCIETY-EDUCATION_TOPICAL-ISSUES-AND-DEVELOPMENT-PROSPECTS_2-4.08.20.pdf

Мороз Л. Основи професійно-психологічного тренінгу: У запитаннях та відповідях: Навч. посіб. К.: Паливода, 2004. 130 с.

Москаленко А. Процедура оцінювання ефективності психологічного тренінгу // Соціальна психологія. 2006. No 5. С. 185–191.

Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу: Навчальний посібник// Уклад. : О. М. Шевчук. Умань : ПП Жовтий, 2011. 133 с.

Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз. К. : Главник, 2005.112с.

Психологічна енциклопедія / [Автор-упорядник О. М. Степанов]. К. : Академвидав, 2006. 424 с

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

Гринчук О.І. Основи-соціально-психологічного тренінгу: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: СІМІК, 2015. 132с.

7. Контактна інформація

Кафедра	Загальної та клінічної психології факультету психології
Викладач (і) Гостьові лектори	Доктор психологічних наук, професор Міщиha Лариса Петрівна
Контактна інформація викладача	larisa.michucha@pnu.edu.ua

Викладач Лариса МІЩИХА

