

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



Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

Рівень вищої освіти – третій (освітньо-науковий)
Освітня програма «Психологія»
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри
соціальної психології
Протокол № 1 від «30» серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Основи психологічного тренінгу
Викладач (-і)	Гринчук О.І.
Контактний телефон викладача	
Е-mail викладача	oleksandra.hrnychuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	
Консультації	Відповідно до графіка консультацій
2. Анотація до курсу	
<p>Курс “Основи психологічного тренінгу” є комбінованим курсом з точки зору поєднання теорії та практики для розвитку цілісного сприйняття процесів формування, організації та проведення психологічних тренінгів. В даному курсі ми поговоримо про основні поняття і положення психологічного тренінгу; визначимо переваги та недоліки групової форми психологічної роботи; методичні принципи та методи проведення соціально-психологічного тренінгу; ознайомимося з вимогами до особистості та підготовки ведучого тренінгової групи. Також, на практичних заняттях Ви матимете змогу здобути певні практичні компетентності щодо проведення психологічного тренінгу, підбору та застосування тренінгових вправ.</p>	
3. Мета та цілі курсу	
<p>Мета курсу – сформувати у студентів систему знань та професійних компетентностей в сфері психологічного тренінгу: видами та методами групової психологічної роботи, основними відмінностями групової форми роботи від індивідуальної, закономірностями побудови тренінгової групи та особливостями проведення тренінгових занять.</p> <p>Основне завдання курсу: розкриття основних принципів, механізмів, чинників, технологій та технік психологічного тренінгу, оволодіння структурою побудови тренінгового заняття, формування компетентностей побудови, організації та проведення психологічного тренінгу, формування компетентностей практичної діяльності щодо застосування тренінгових технологій та технік у професійній сфері, професійній діяльності.</p>	
4. Результати навчання (компетентності)	
<ul style="list-style-type: none"> • Розуміти закономірності та особливості функціонування тренінгової групи, завдання тренера в контексті вирішення соціально-психологічних проблем особистості і групи. • Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань ведучого групи соціально-психологічного тренінгу. • Пропонувати власні способи вирішення професійних задач і проблем із застосуванням елементів тренінгової діяльності, приймати та 	

<p>аргументувати власні рішення щодо їх застосування.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, які мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. • Творчо підходити до здійснення професійної діяльності з використанням елементів тренінгу у великих і малих соціальних групах. 					
5. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
			Денна форма	Заочна форма	
Лекції			12	6	
семінарські заняття / практичні / лабораторні			18	4	
самостійна робота			60	80	
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Обов'язковий / вибірковий	
IV семестр		2 курс		Вибірковий	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконан ня
<p>Тема 1. Психологічний тренінг як метод практичної психології.</p> <p>Співвідношення понять «групова психотерапія», «групова психокорекція», «груповий тренінг». Відмінності групового тренінгу від психотерапії, психокорекції, навчання. Загальна характеристика психологічного тренінгу, його специфічні риси і основні парадигми. Переваги та недоліки групового методу психологічної роботи. Етапи історичного розвитку групових форм психологічної роботи. Підходи до класифікації тренінгів. Характеристика різновидів тренінгу.</p>	Лекція 2 год, семінар 2 год.	<p>1. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / Вижниця : Видавництво «Черемош», 2015. 432 с.</p> <p>Електронний ресурс: https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialno-psihologichniy_trening_i_manipulyatsiya</p> <p>2. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич., 2015. 78с.</p> <p>3. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 192с.</p>	<p>Опрацювати питання:</p> <p>1. Етапи історичного розвитку групових форм психологічної роботи.</p> <p>2. Підходи до класифікації тренінгів.</p> <p>3. Характеристика різновидів тренінгу.</p> <p>Література для підготовки подана в ресурсах (10 год).</p>	10%	Другий тиждень
Тема 2. Психологічні	Лекція	1. Балахтар В.В.	Опрацювати	10%	Третій

<p>особливості тренінгової групи. Методологічні основи і функції психологічного тренінгу. Цілі тренінгової роботи. Основні принципи тренінгової роботи. Груподинамічні процеси у тренінгу. Поняття про групову згуртованість. Вимоги до комплектування тренінгових груп. Гомогенність та гетерогенність тренінгових груп. Кількісний та якісний склад тренінгової групи. Організація тренінгової групи. Рольові позиції у групі. Соціальна і ігрова роль. Складання програми тренінгу. Проблема ефективності психологічного тренінгу.</p>	<p>2 год., семінар 2 год., практичне не 2 год.</p>	<p>Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / Вижниця : Видавництво «Черемош», 2015. 432 с. Електронний ресурс: https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialno-psihologichniy_trening_i_manipulyatsiya 2. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич., 2015. 78с. 3. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 192с. 4.Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112с. 5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с. 6. Афанасьєва Н.С., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навчальний посібник. 251с.</p>	<p>питання: 1.Організація тренінгової групи. 2.Рольові позиції у групі. Соціальна і ігрова роль. 3.Проблема ефективності психологічного тренінгу. Література для підготовки подана в ресурсах. (10 год.)</p>		<p>тиждень</p>
<p>Тема 3. Основні методи психологічного тренінгу. Основні методи психологічного тренінгу. Групова дискусія: види та переваги методу. Ігрові методи: види, особливості проведення.</p>	<p>Лекція 2 год., семінар 2 год., практичне не 2 год.</p>	<p>1.Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / Вижниця : Видавництво «Черемош», 2015. 432 с. Електронний ресурс:</p>	<p>Опрацювати питання: 1.Допоміжні методи групової роботи: міні-лекції, методи зворотного зв'язку, психодіагностичні методи, арт-терапія, танцювальна</p>	<p>20%</p>	<p>Четвертий тиждень</p>

<p>Методи спрямовані на розвиток соціальної перцепції. Методи тілесно-орієнтованої терапії. Психогімнастика як метод групової роботи. Медитативні техніки у груповій роботі. Допоміжні методи групової роботи: міні-лекції, методи зворотного зв'язку, психодіагностичні методи, арт-терапія, танцювальна терапія.</p>		<p>https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialno-psihologichniy_trening_i_manipulyatsiya 2. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич., 2015. 78с. 3. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 192с. 4.Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112с. 5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.</p>	<p>терапія. Виконати практичне завдання за поданою схемою: 1. Оберіть тему заняття. 2. Визначте мету заняття. 3. Підберіть афоризм, який відобразатиме обрану тему та мету заняття. 4. Підберіть та адаптуйте (до теми та мети заняття) тренінгову вправу на знайомство. 5. Підберіть та адаптуйте (до теми та мети заняття) тренінгову вправу на комунікацію (криголам). 6. Підберіть та адаптуйте (до теми та мети заняття) тренінгову вправу/гру на розминку. 7. Підберіть та адаптуйте (до теми та мети заняття) тренінгову вправу-релаксацію. Література для підготовки подана в ресурсах. (20 год.)</p>		
<p>Тема 4. Основні етапи розвитку групи в тренінгу. Загальна характеристика стадій розвитку групи в тренінгу. Початкова стадія – псевдозгуртованість. Перехідна стадія – конфлікт/криза. Особливості стадії конфлікту/кризи в розвитку тренінгової групи. Створення атмосфери довіри. Техніка роботи з «важкими» учасниками. Робоча стадія. Основні</p>	<p>Лекції 4 год., семінар 2 год, практичні 4 год.</p>	<p>1.Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / Вижниця : Видавництво «Черемош», 2015. 432 с. Електронний ресурс: https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialno-psihologichniy_trening_i_manipulyatsiya 2. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного</p>	<p>Опрацювати питання: 1.Стадії розвитку групи за К.Мілютіною. Література для підготовки подана в ресурсах. (10 год.)</p>	<p>10%</p>	<p>Шостий тиждень</p>

<p>характеристики робочої стадії в розвитку тренінгової групи і завдання ведучого на цьому етапі. Стадія завершення – сепарація. Особливості стадії сепарації. Техніка роботи на стадії завершення тренінгу. Деролінг, шерінг, дебріфінг. Стадії розвитку групи за К.Мілютіною.</p>		<p>тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 192с. 3. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с. 4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навчальний посібник. 251с.</p>			
<p>Тема 5. Вимоги до особистості та підготовки тренера групи. Загальна характеристика особистості тренера групи. Професійно значущі якості тренера групи. Вимоги до особистості та підготовки тренерів. Основні стилі керівництва тренінговою групою. Принципи поведінки тренера тренінгової групи. Основні функції тренера групи. Ролі тренера групи.</p>	<p>Лекції 2 год., семінар 2 год., практичні 2 год.</p>	<p>1.Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / Вижниця : Видавництво «Черемош», 2015. 432 с. Електронний ресурс: https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialno-psihologichniy_trening_i_manipulyatsiya 2. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич., 2015. 78с. 3. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 192с. 4.Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112с. 5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової</p>	<p>Опрацювати питання: 1.Основні функції тренера групи. 2.Ролі тренера групи. (10 год.)</p>	<p>30%</p>	<p>Восьмий тиждень</p>

		літератури», 2014. 250 с.			
6. Система оцінювання курсу					
Загальна система оцінювання курсу	<p>Усні, поточні оцінки – 15 балів</p> <p>Участь у практичних заняттях з елементами тренінгу (5 занять по 5 балів кожне) – 25 балів</p> <p>Практичне завдання – 15 балів</p> <p>Тестування по лекціях – 25 балів</p> <p>Підсумкове тестування – 20 балів</p>				
Вимоги до письмової роботи	<p style="text-align: center;">Критерії оцінювання підсумкового тестування</p> <p>Підсумковий тест складається із 20 тестових запитань кожне із яких оцінюється у 1 бал. Набрана студентом кількість балів за підсумковий тест залежить від кількості правильних відповідей.</p> <p style="text-align: center;">Критерії оцінювання практичного завдання</p> <p>13-15 балів (відмінно) – завдання виконано в повному обсязі: чітко визначена тема, мета заняття, підібраний афоризм, обрано та відповідно адаптовано (до теми та мети) тренінгові вправи: на знайомство, комунікацію, розминку, релаксацію. Чітка структурованість інформації. Оформлена письмово робота. Вчасно здана.</p> <p>10-12 балів (добре) – завдання виконано в повному обсязі: чітко визначена тема, мета заняття, підібраний афоризм, обрано та відповідно адаптовано (до теми та мети) тренінгові вправи: на знайомство, комунікацію, розминку, релаксацію. (Можлива не чіткість теми, мети, афоризму). Чітка структурованість інформації. (певні недоліки структурованості). Можливі неточності у підборі та адаптації тренінгових вправ. Оформлена письмово робота. Не вчасно здана робота.</p> <p>7-9 балів (задовільно) – завдання виконано не в повному обсязі, прослідковуються істотні помилки у формулюванні теми, мети, відсутність афоризму, інформація не структурована, тренінгові вправи не відповідають категорії бо не адаптовані до теми і мети. Робота оформлена частково. Не вчасно здана.</p> <p>5-7 бали (задовільно) – виконана лише частина завдання, підбрано 1 чи 2 вправи, не визначено тему, мету, афоризм. Завдання не структуроване. Можливі усні доповнення до виконаного завдання. Письмова робота відсутня або є лише її фрагмент, не вчасно здана.</p> <p>1-4 бали (незадовільно) – завдання практично не виконано, складається з окремих малозмістовних тез, які за своїм змістом не відображають суті завдання.</p> <p>0 балів – завдання відсутнє.</p>				
Семінарські заняття	<p>Критерії поточного оцінювання здійснюються за 5-бальною шкалою і відповідають загальним рекомендаціям щодо оцінювання при підсумковому контролю.</p> <p>«Відмінно» (5) 5 балів – тему засвоєно повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи з матеріалом сформовані. У відповідях студента чітко простежується вміння аналізувати, диференціювати, узагальнювати інформацію, оцінювати факти, події, оцінювати факти, події та прогнозувати очікувані результати від прийнятих рішень. Студент опирається у знаннях не тільки на лекційний матеріал та навчальні посібники, але й оперує матеріалом</p>				

	<p>сучасних наукових досліджень.</p> <p>«Добре» (4) 4 бали – тема засвоєна повністю, без прогалин. Сформовані вміння аналізувати, систематизувати, узагальнювати інформацію. Дано правильну відповідь на всі питання, можливі незначні неточності. Відповідь може носити переважно репродуктивний характер, немає цілісності у сприйнятті матеріалу, існують неточності у трактуванні понятійного апарату.</p> <p>«Задовільно» (3) 3 бали – існують прогалини у знаннях. Відповіді неповні, не чіткі, простежується невміння інтегрувати матеріал. Студент не дає відповіді на всі питання плану семінару.</p> <p>«Незадовільно» (2) 0 балів – основні питання теми засвоєні мінімально, або ж не засвоєні, відсутність вміння аналізувати, систематизувати, узагальнювати інформацію, мінімальний рівень репродуктивних знань, нема відповідей на допоміжні</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Залік виставляється студенту за умови здачі практичного завдання, тестувань по лекціях, наявності оцінок за семінарські заняття, за участь у практичних заняттях та виконання підсумкового тесту. Заліком є сума балів набраних студентом протягом семестру за усі види роботи: усні оцінки (робота на семінарах), виконання практичного завдання, бали за участь у практичних заняттях, тестування по лекціях, підсумковий тест.
7. Політика курсу	
<p>Викладання курсу ґрунтується на принципах академічної доброчесності. Студент виконує завдання, які зазначено у силабусі вчасно. Всі завдання курсу повинні бути виконаними незважаючи на причину відсутності студента на занятті. За невчасно здане завдання знижується бал. Відсутність студента на занятті передбачає неотримання ним балів за усну відповідь чи роботу на практичних заняттях. Якщо студент при виконання практичних завдань не дотримується академічної доброчесності, такі завдання йому не зараховуються.</p> <p>Студент який пропустив 60% і більше занять без поважних причин не допускається до заліку. Якщо до останнього заняття студент не ліквідував заборгованість і не набрав мінімум 50 балів, він не отримує заліку з дисципліни. Проте, згідно Положення про навчальний процес він матиме змогу перездати курс за талоном 2 або 3, за умови здачі усіх передбачених курсом видів робіт. За умови пропуску студентом усього курсу він буде спрямований на повторне вивчення курсу.</p> <p>Академічна доброчесність: Вступаючи на цей курс, студенти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Прикарпатському національному університеті ім. В. Стефаника</p> <p>Положення про запобігання академічному плагіату: https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/nova-redaktsiia-polozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf</p> <p>Положення 2 https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/Кодекс.FR12.pdf</p> <p>Комунікація з викладачем відбувається посередництвом старости (з приводу актуальних питань), при особливій потребі вияснити окремі питання індивідуально (які не відображені у силабусі) – через електронну пошту.</p>	
8. Рекомендована література	
<p>1.Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / Вижниця : Видавництво «Черемош», 2015. 432 с. Електронний ресурс: https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialno-</p>	

psihologichniy_trening_i_manipulyatsiya

2. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич., 2015. 78с.
3. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 192с.
4. Мороз Л. Основи професійно-психологічного тренінгу: У запитаннях та відповідях: Навч. посіб. — К.: Паливода, 2004. — 130 с.
5. Москаленко А. Процедура оцінювання ефективності психологічного тренінгу // Соціальна психологія. — 2006. — № 5. — С. 185–191.
6. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112с.
7. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
8. Гринчук О.І. Основи-соціально-психологічного тренінгу: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: СІМІК, 2015.– 132с.

Викладач: Олександра Гринчук
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри соціальної психології