

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



Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

Освітня програма «Психологія»

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол №1 від «28» серпня 2024

м. Івано-Франківськ – 2024р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи соціально-психологічного тренінгу
Освітня програма	Психологія
Спеціальність	053 Психологія
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	вибіркова
Формат дисципліни	Очно/заочно
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Курс / семестр	3/5
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/c1847c34fe98caff07f0
Викладач	Чуйко Оксана Михайлівна
E-mail викладача	oksana.chuyko@pnu.edu.ua
Консультації	Згідно графіку

2. Анотація до навчальної дисципліни

Психологічна робота з групами, зокрема проведення тренінгів – важлива компетентність психолога у різних сферах його діяльності (освіта, бізнес, організації, силові структури, приватна практика тощо), що актуалізує даний курс.

Під час вивчення курсу студенти ознайомляться із поняттям соціально-психологічного тренінгу, його видами, а також іншими формами групової роботи (н-д, групова психотерапія, ділові ігри тощо); із основними моделями побудови тренінгу та його структурою.

Особлива увага звертається на формування компетентностей розробляти тренінгову програму, підбирати методи і техніки відповідно до мети, поставлених завдань, етапів тренінгу та особливостей цільової аудиторії. Під час вивчення курсу розглядаються особливості побудови та проведення навчальних тренінгів, тренінгів особистісного розвитку, бізнес-тренінгів тощо.

Курс спрямований і на вивчення професійно важливих якостей та рис тренера, аналіз цих рис у студентів та накреслення шляхів їх розвитку.

Крім того, студенти будуть розвивати навички просування тренінгів (основи маркетингу тренінгових послуг), адже важливо не тільки вміти розробити програму тренінгу і її реалізувати, але і знайти учасників тренінгу, заявити про даний продукт і про себе як про тренера.

У процесі вивчення даної дисципліни студенти самостійно будуватимуть програми тренінгів, проводитимуть їх під час заняття, здійснюватимуть аналіз розробленої програми та ефективності проведеного тренінгу. Найефективніші тренінги пропонується реалізовувати у роботі із студентами інших курсів та інших факультетів (академія тьюторства).

Курс практичного характеру, тому більшість занять відбуватимуться у форматі тренінгу.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета курсу «Основи соціально-психологічного тренінгу» – розкрити основні закономірності тренінгової роботи, сформувані навички розробки тренінгової програми та ведення тренінгів.

Основними **цілями вивчення дисципліни** є
сформувані знання про методичні основи проведення тренінгів;
навчити студента алгоритму побудови тренінгової програми;
сформувані навички проведення тренінгів;
аналізувати та розвивати професійно важливі якості та риси психолога-тренера

4. Програмні компетентності та результати навчання

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК9. Здатність працювати в команді

СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту населення.

СК10. Здатність дотримуватись норм професійної етики.

Програмні результати навчання

ПР12. Складати та реалізувати програму психопрофілактичних, просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, круглих столів, тренінгів, ігор тощо відповідно до вимог замовника.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватись етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР20. Здійснювати психологічні інтервенції з використанням індивідуальних та групових методів роботи.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
практичні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
	035 Психологія	3/5	Вибіркова

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб
Тема 1. СПТ як метод групової роботи у практичній психології. Види тренінгів	2	2	8
Тема 2. Вимоги до побудови тренінгової програми	2	4	10
Тема 3. Методи і техніки ведення тренінгу	2	6	12
Тема 4. Вимоги до особистості тренера	2	2	8
Тема 5. Труднощі та складні ситуації у тренінговій групі	2	2	6
Тема 6. Маркетинг тренінгових послуг. Адміністративні аспекти організації тренінгу.		2	8
Тема 7. Особливості проведення тренінгів у різновікових групах.		2	8
ЗАГ.:	10	20	60

6. Система оцінювання курсу (зразок)

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Лекції	5
тести до тем	15
Практичні заняття	20
Практичне завдання 1	30
Практичне завдання 2	10
Практичне завдання 3	10
Контрольна робота	10
Залік	100
Максимальна кількість балів	100

Практичне завдання 1. Розробка програми СПТ (30 балів)

Вимоги до тренінгової програми. (15 балів)

- 1. Самостійно обрати тему (тема має вказувати на зміст програми);**
- 2. Визначити мету, цілі (завдання) тренінгу.** Цілі (завдання) мають відображати отримані учасниками результати участі у тренінгу. Мета відповідає темі. (3)
- 3. Вказати аудиторію, кількість** (для кого організовано тренінг, рекомендована кількість учасників); (1)
- 4. Вказати тривалість тренінгу (не менше 4-5 робочих годин) та місце проведення тренінгу (1).**
- 5. Розробити саму програму тренінгу.** Підібрати техніки, вправи, за допомогою яких відбувається реалізація завдань тренінгу. (8)

А) Побудова програми тренінгу передбачає врахування основних блоків (етапів) тренінгу :

- **Вступна частина, знайомство** – Знайомство, встановлення контакту, виявлення очікувань учасників, співвіднесення із цілями тренінгу, проговорення правил участі у тренінгу;
- **Основна частина** – власне тренінг, підбір технік, які спрямовані на реалізацію завдань та досягнення результатів.

До технік, вправ вказати мету та результат, на досягнення кого вони спрямовані, а також орієнтовну тривалість проведення

- **Завершальна частина** – підведення підсумків, зворотній зв'язок.

Б) Побудова тренінгу має опиратись на модель Колба;

В) У програму тренінгу включати техніки різного спрямування – на знайомство, активізацію учасників, міні-лекції, руханки, індивідуальні та групові завдання тощо

6. Вказати засоби, матеріали, шаблони тощо, необхідні для проведення тренінгу, а також вимоги до місця проведення тренінгу. (1)

7. Список використаних джерел. (1)

ТРЕНІНГОВУ ПРОГРАМУ РЕАЛІЗУВАТИ НА ПАРІ – 15 балів

Критерії оцінювання:

Відмінно (30-26 бали) - грамотно складена програма тренінгу з дотриманням всіх вищеперелічених вимог, можливий допуск незначної неточності;

Добре (25-20 балів) - розроблено програму тренінгу із урахуванням усіх критеріїв; проте є кілька неточностей або не виконано одне із 3,4, 6 чи 7 завдань;

Задовільно (19-14 балів) - розроблено програму тренінгу урахуванням не із неточностями; наявність помилок; відсутність виконаних трьох вимог із 1,3, 4, 6 чи 7; програма розрахована менше як на 4 год;

Незадовільно (12-10 балів) – подано кілька тренінгових вправ, які відповідають темі;

Незадовільно (9-6)- подано кілька тренінгових вправ

0 – програма тренінгу відсутня

Якщо подано тільки тренінгову програму, але студент не провів тренінг на парі – максимум 15 балів згідно вимог до тренінгової програми.

Критерії аналізу ефективності побудови тренінгової програми.

- 6. Самостійно обрано тему (тема має вказувати на зміст програми) (1 бал);**

7. **Визначено мету, цілі (завдання) тренінгу.** Цілі (завдання) мають відображати отримані учасниками результати участі у тренінгу. (3)
8. **Вказано аудиторію, кількість** (для кого організовано тренінг, рекомендована кількість учасників);
9. **Визначено тривалість тренінгу (не менше 4-5 робочих годин) та місце проведення тренінгу. (пункти 3-4 – 3 бали)**
10. **Розроблено саму програму тренінгу.** Підібрати техніки, вправи, за допомогою яких відбувається реалізація завдань тренінгу. (10)

А) Побудова програми тренінгу передбачає врахування основних блоків (етапів) тренінгу :

- **Вступна частина, знайомство** – Знайомство, встановлення контакту, виявлення очікувань учасників, співвіднесення із цілями тренінгу, проговорення правил участі у тренінгу;
- **Основна частина** – власне тренінг, підбір технік, які спрямовані на реалізацію завдань та досягнення результатів.

До технік, вправ вказати мету та результат, на досягнення кого вони спрямовані, а також орієнтовну тривалість проведення

- **Завершальна частина** – підведення підсумків, зворотній зв'язок.

Б) Побудова тренінгу має опиратись на модель Колба;

В) У програму тренінгу включати техніки різного спрямування – на знайомство, активізацію учасників, міні-лекції, руханки, індивідуальні та групові завдання тощо

6. Вказано засоби, матеріали, шаблони тощо, необхідні для проведення тренінгу, а також вимоги до місця проведення тренінгу. (2)

7. Список використаних джерел. (1)

Критерії оцінювання практичного завдання:

Відмінно (9-10 бали) – проаналізовано всі критерії за 2 способами, показники, обгрунтовано свою думку

Добре (7-8 балів) – всі критерії проаналізовано за 2 способами, проте недостатньо обгрунтовано власну позицію;

Задовільно (5-6 балів) – проаналізовано 1 способом (не всі критерії); або нема обгрунтування

Незадовільно (3-4 балів) – проаналізовано менше половини критеріїв

Незадовільно (0) – завдання не виконано

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 2

Проаналізувати власні компетентності як тренера (10 балів)

Вимоги:

Частина 1. – 7 балів

1. Описати функціональні компетентності – які уже є, який на вашу думку, рівень їх сформованості – 1 бал
2. Проаналізувати власні базові компетенції та знання (опираючись на тему «Професійні та особистісні вимоги до тренера»). Говорити про ті компетентності, які, на вашу думку уже є. – 2 бали

3. Описати власні професійно важливі якості і риси, які необхідні для діяльності тренера. – 2 бал
4. Описати зони розвитку (професійні компетентності та професійно важливі якості і риси тренера , які вам варто розвивати, щоб бути тренером. Вказати на вашу готовність проводити соціально-психологічні тренінги. 2 бали

Критерії оцінювання аналізу професійних і особистісних характеристик себе як тренера

Пункти 2, 3, 4:

- 2 бали – відображено всі вимоги, проаналізовано більшість професійних знань, умінь, навичок, професійно важливих рис, їх вибір обгрунтовано
- 1 бали – не достатньо обгрунтовано вказані знання, вміння, навички, або ж їх аналіз поверхневий; представлено короткий, поверхневий перелік;
- 0 – пункт не описано

Пункт 1:

- 1 бал – виконано повною мірою, вказані функціональні компетентності, які уже сформовані (або більшою мірою сформовані);
- 0 – не виконано пункт.

Частина 2. – 3 бали

Написати власну самопрезентацію до програми тренінгу, яку розробляєте у нашому курсі на основі запропонованих нижче кроків самопрезентації. 5 кроків самопрезентації:

1. Ім'я / прізвище. Кілька слів про себе.	«Мене звати.....»
2. Що я конкретно роблю?	Я проводжу тренінги офлайн і онлайн ... (можна про тематику тренінгів, напрям роботи)
3. Мій досвід та досягнення. Що я вмію робити добре? Що я можу дати учасникам тренінгу/ яку цінність?	Навчити навичкам (звернути увагу на основні цілі, завдання тренінгу, який проводите на даний момент, відповідно до обраної теми)
4. Для кого?	Цей тренінг буде корисним для... Для тих, хто хоче (що можуть хотіти учасники тренінгу):
5. Що далі? Як зміниться життя учасників після тренінгу?	Взявши участь у тренінгу, учасник зможе:

Критерії оцінювання самопрезентації:

3 бали – відображено основні позиції самопрезентації, висвітлено ключові моменти зрозуміло і лаконічно

- всі вимоги, проаналізовано більшість професійних знань, умінь, навичок, професійно важливих рис, їх вибір обґрунтовано
- 2 бали – не достатньо обґрунтовано вказані знання, вміння, навички, або ж їх аналіз поверхневий;
- 1 бал – представлено короткий, поверхневий перелік;
- 0 балів – вимога не виконана

Практичне завдання 3

Маркетинг тренінгових послуг (10 балів)

ЗАВДАННЯ ВИКОНУЮТЬСЯ ВІДПОВІДНО ДО ТЕМИ ПРОВЕДЕНОГО ТРЕНІНГУ. Розробляють тренери, які розробляли програму тренінгу

Вимоги:

1. Описати соціально-психологічний портрет учасника тренінгу:

- Вік, стать, соціальний статус (сфера зайнятості тощо);
- Коло інтересів;
- Наявність проблем, які б хотіли вирішити;
- Платоспроможність;
- Основне місце знаходження;
- Інші особливості, які варто врахувати про учасників при просуванні тренінгової програми

Розробка подальшої маркетингової стратегії має враховувати соціально-психологічний портрет учасника.

2. **Скласти рекламне повідомлення, його візуальне зображення (як візуальна реклама. Наприклад. Як би виглядала реклама у Фейсбуці чи інших соцмережах, на рекламних листівках тощо).**
3. **Вказати сфери та засоби просування реклами (яким чином і де поширюватиметься інформація про тренінг)**
4. **Вказати можливі заходи непрямой реклами (розкритка теми чи імені тренера).**
5. **Визначити ціннову політику, можливі акції чи інші умови матеріального залучення учасників**
+ Написати у соціальних мережах про проведений тренінг (на парах), про отримані компетентності

Критерії оцінювання:

Відмінно – (9-10 балів) – Маркетингова стратегія складена з дотриманням всіх вимог, написано пост у соцмережах про проведений тренінг та отримані компетентності

Добре – (7-8 балів). Маркетингова стратегія складена з незначними неточностями або не виконано повністю одна із вимог. Або – маркетингова стратегія без посту у соцмережах

Задовільно (5-6 балів). Маркетингову стратегію складено з порушеннями більшості вимог або не представлено 2 вимоги. У соцмережах не викладено посту

Незадовільно (3-4 балів) є окремі елементи маркетингової стратегії (1 чи 2), проте цього не достатньо для просування тренінгу

0 – маркетингова стратегія відсутня

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Вступаючи на цей курс, студенти повинні дотримуватися нормповедінки, 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>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Пропуски практичних занять – за поважної причини студент може здати тему на КСР або ж підібрати, описати тренінгові вправи, пропрацювати їх та написати рефлексію.</p> <p>Студент, який пропустив заняття без поважних причин, не отримує бали за усні відповіді, знижуються бали за виконання практичного завдання, яке проводилось на парі. Студент, який пропустив 65% занять без поважних причин – не отримує залік. Студент, який пропустив заняття з поважної причини, має право відпрацювати його.</p> <p>Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування за темами.</p> <p>Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування за темами. Оцінки за роботу на семінарських заняттях отримують за підготовку презентації по темі (самостійна робота) або ж підготовкою тестів до теми.</p> <p>Студенти заочної форми навчання виконують всі завдання (тести до тем, практичні завдання, контрольну роботу) за тиждень до початку заліково-екзаменаційної сесії. Якщо студент заочної форми навчання не здає завдання вчасно – зниження балів</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних завдань у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомої для студента причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації (довідки і т.д.)/</p> <p>Якщо студент здає практичні завдання із запізненням (зокрема, вкінці курсу) без поважних причин, передбачено зниження балів.</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	Не прийнятна
Додаткові бали	За активну участь на заняттях, а також залучення до академії Тьюторства студент може отримати додаткові бали (до 8 балів)

Неформальна освіта	Проходження тренінгів (як учасник тренінгової групи) не менше 4 год – зараховується студенту як практичне заняття 2, 3 або 4 (на вибір, співзвучне із змістом заняття). Також зараховується проходження курсу (якщо назва змістовно відповідає темі навчальної дисципліни – зараховується тема; якщо співпадає із змістом практичного завдання – зараховується відповідне практичне завдання)
--------------------	--

7. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, лабораторії, комп'ютери та інше
<p>Література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волкова Н.П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник / Н.П. Волкова. – Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. – 360 с. 2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. 251с 3. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса. 2015. 113с 4. Групи самопомогі: посібник для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД./ Данилів Т. І., Дибайло В. Д., Мартинова Ю. Я., Маслич Б. В., Полякова К. О., Старовойтенко О. І. Київ, 2021. 70с. 5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2./ Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець – Київ, 2018. – 240 с. 6. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич. 2015. – 78 с. 7. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посібник. – Львів : СПОЛОМ, 2021. – 224с. 8. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2004.– 192с. 	