



**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою

**Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти**

«29» вересня 2021 року протокол № 7

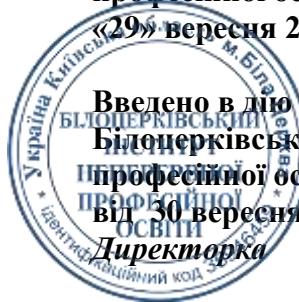
Введено в дію наказом директорки

**Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти**

від 30 вересня 2021 року № 01-01/68 О.Д.

Директорка

В.В. Сидоренко



ПСИХОЛОГІЯ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ (авторський тренінг)

**РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни**

(Шифр за ОПП ОК 10, дисципліна професійної підготовки, обов'язкова)

Галузь знань	<u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>
Спеціальність	<u>053 Психологія</u>
Освітня програма	<u>Психологія</u>
Рівень вищої освіти	<u>Другий (магістерський)</u>

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія тренінгової роботи (авторський тренінг)» складена відповідно до навчального плану освітньо-професійної програми «Психологія» спеціальності 053 Психологія, 05 Соціальні та поведінкові науки

Автор-укладач робочої програми:

Лукіячук Алла Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту, доцент

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри
педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
(протокол № 7 від 08 вересня 2021 р.)

Рекомендовано на засідання Ради із забезпечення якості освітньої діяльності
та якості вищої освіти
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
(протокол № 1 від 28 вересня 2021 р.)

Затверджено Вченою радою
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
(протокол № 7 від 29 вересня 2021 р.)

© Лукіячук А.М., 2021 рік
© БІНПО ДЗВО «УМО», 2021

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: <u>05 Соціально-політичні науки</u> (шифр і назва) Спеціальність: <u>053 Психологія</u> (шифр і назва) Освітньо-професійна програма: «Психологія»		
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Семестр	
(назва			
Загальна кількість годин – 90		1-й	
		Лекції	
		8 год.	
Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – 16 самостійної роботи студента – 74	Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	Практичні, семінарські	
		8 год.	
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		74год.	
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид контролю:	
		Залік	

Примітка: співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить – 15 % : 85 %.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни сформування у здобувачів вищої освіти навички ефективного психологічного аналізу проблем розвитку особистості, підготовки і проведення тренінгів як елементу ефективної професійної діяльності психолога; розкриття технології підготовки, організації і проведення тренінгів у їх єдності і взаємозалежності; - визначення основних складових елементів технології тренінгу командної роботи, а також оптимізація комунікативних можливостей особистості майбутнього психолога, необхідних для організації продуктивної взаємодії з іншими людьми в практичній діяльності і міжособистісних взаєминах.

Завдання курсу:

- ознайомлення з теорією психотренінгу;
- опанування тренінговою методикою;
- розробка сценаріїв тренінгових занять;
- розвиток навичок ведення тренінгових занять.

На завершення вивчення дисципліни здобувачі освіти **повинні знати:**

- психологічні особливості тренінгової групи,
- загальні тренінгові методи,
- класифікацію та основні види тренінгових груп,
- основні етапи розвитку тренінгової групи та загальні вимоги до ведучого тренінгової групи.

Здобувачі освіти повинні вміти:

- розробити авторський сценарій тренінгового заняття;
- практично застосовувати методи групової тренінгової роботи;
- здійснювати рефлексивний аналіз власної діяльності у ролі ведучого тренінгової групи.

Перелік компетентностей, що забезпечує навчальна дисципліна:

ЗК1. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (психодіагностичну, консультаційну, корегувальну, психотерапевтичну, тренінгову, реабілітаційну, духовно-психологічну, ресоціалізаційну, прогностичну тощо) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність у сфері психології.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Психологія тренінгової роботи» здобувачі вищої освіти повинні:

РН4. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування, корекція, психотерапія тощо) проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість і ефективність власної діяльності, визначати провідні напрями надання психологічної допомоги та підтримки.

РН13. Застосовувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях з урахуванням їх світоглядних позицій та культуральних цінностей, розробляти програми психологічного супроводу освітньої та професійної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль I

ПСИХОТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Теорія психотренінгу

Основні ознаки психотренінгу

Визначення поняття психотренінгу. Роль психотренінгу в навчальному процесі. Тренінг як активний метод навчання. Психотренінг як специфічна форма групової роботи. Тренінг в системі методів практичної психології.

Теоретично-методологічні та процедурно-методичні основи психотренінгу

Методологічні принципи побудови психотренінгу: активності, персоніфікації, рівності, досліджуваності, моделювання, партнерства, «тут і тепер», новизни, об'єктивізації поведінки, зворотнього зв'язку, описовості, конкретності, конструктивності, конфіденційності, добровільності, діагностичності, групової форми роботи, інформованості. Основні парадигми тренінга: як форма дресури; як тренування; як форма активного навчання; як метод створення умов для саморозкриття учасників. Структурні елементи та процедура тренінгу (привітання, вступ, знайомство, очікування, правила, актуалізація та діагностика знань учасників, актуальність теми, теоретичний блок, практичний блок, рефлексія, руханка, підсумки і висновки, алгоритм/перспективи впровадження отриманих знань, умінь, навичок).

Тема 2. Тренінговий процес

Тренінгова група.

Процес формування та розвитку групи. Структура групи та ролі. Функції та задачі групи. Ефективна група - гармонійне співтовариство. Групова динаміка: визначення і специфіка. Квінтесенція групової динаміки - взаємодія і взаємостосунки. Основні процеси групової динаміки.

Основні етапи (фази) тренінгового процесу.

Вступ, основний, заключний етап та їх характеристика. Фази, які проходить група (агресії, працездатності, розпаду). Тренінговий процес як процес розвитку групи (групова динаміка). Стадії психокорекції особистості у груповому процесі.

Основні поняття: етапи, фази, тренінговий процес, стадії психокорекції, груповий процес.

Тема 3. Тренер - ведучий групи

Завдання та функції тренера.

Ролі ведучого групи. Види діяльності ведучого групи. Професійні вимоги до тренера. Робота тренерів у парі (ко-тренери). Професійна підготовка тренера.

Тема 4. Основні тренінгові прийоми та методи

Загальна характеристика методів

Методи навчання і рівні засвоєння інформації. Класи методів: психогімнастика; ігрові методи, групова дискусія, робота в малих групах. Місце психодіагностичних методів у тренінговому процесі. Характеристика основних тренінгових методів.

Змістовий модуль II

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТРЕНІНГУ НА ПРАКТИЦІ

Тема 5. Практика психотренінгу.

Навчальний тренінг

Опрацювання складових тренінгового процесу через застосування вправи «Без чого тренінг не відбудеться»: мета; зміст; методи роботи; учасники; тренер;

рамкові умови. Відпрацювання структурних вправ тренінгу: привітання, вступ, знайомство, очікування, правила, актуалізація та діагностика знань учасників, актуальність теми, теоретичний блок, практичний блок, рефлексія, руханка, підсумки і висновки, алгоритм/перспективи впровадження отриманих знань, умінь, навичок, емоційне завершення.

Розвиток навичок ведення тренінгових вправ, розробка конспектів вправ та сценаріїв тренінгових занять.

4. Структура навчальної дисципліни

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				Балів (max)
			годин				
			лк.	лаб.	пр.	СР	
Змістовий модуль 1. Психотренінг як метод практичної психології							
1	Лекція 1	Теорія психотренінгу	2				1
	Практичне заняття 1	Теоретично-методологічні та процедурно-методичні основи психотренінгу			2		10
	Самостійна робота 1	Тренінг в системі методів практичної психології				18	5
1	Лекція 2	Тренінговий процес	2				1
	Практичне заняття 2	Основні етапи (фази) тренінгового процесу			2		8
	Самостійна робота 2	Тренер - ведучий групи				18	5
Разом за 1 модуль			4		4	36	30
Змістовий модуль 2. Особливості застосування психотренінгу на практиці							
2	Лекція 3	Основні тренінгові прийоми та методи	2				1
	Практичне заняття 3	Психодіагностика у межах тренінгу			2		10
	Самостійна робота 3	Характеристика основних тренінгових методів				20	8
3	Лекція 4	Навчальний тренінг	2				1
	Практичне заняття 4	Розвиток навичок ведення тренінгових вправ, розробка конспектів вправ та сценаріїв тренінгових занять			2		10
	Самостійна робота 4	Розробка тренінгу				18	8
Разом за 2 модуль			4		6	38	40
Всього.			8	-	8	74	70
Залік							30
Всього з навчальної дисципліни – 90 год.							100

5. Теми і зміст лекцій

Змістовий модуль I

ПСИХОТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Теорія психотренінгу

1. Основні ознаки психотренінгу

2. Визначення поняття психотренінгу.
3. Роль психотренінгу в навчальному процесі.
4. Тренінг як активний метод навчання.
5. Психотренінг як специфічна форма групової роботи.
6. Тренінг в системі методів практичної психології.

Тема 2. Тренінговий процес

1. Тренінгова група.
2. Процес формування та розвитку групи.
3. Структура групи та ролі.
4. Функції та задачі групи.
5. Ефективна група - гармонійне співтовариство.
6. Групова динаміка: визначення і специфіка.
7. Квінтесенція групової динаміки - взаємодія і взаємостосунки.
8. Основні процеси групової динаміки.

Тема 4. Основні тренінгові прийоми та методи

1. Загальна характеристика методів
2. Методи навчання і рівні засвоєння інформації.
3. Класи методів: психогімнастика; ігрові методи, групова дискусія, робота в малих групах.

Змістовий модуль II.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТРЕНІНГУ НА ПРАКТИЦІ

Тема 5. Практика психотренінгу.

1. Навчальний тренінг
2. Опрацювання складових тренінгового процесу через застосування вправи «Без чого тренінг не відбудеться»: мета; зміст; методи роботи; учасники; тренер; рамкові умови.

6. Теми і зміст семінарських/практичних занять

Змістовий модуль I

ПСИХОТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Теорія психотренінгу

Теоретично-методологічні та процедурно-методичні основи психотренінгу

Методологічні принципи побудови психотренінгу: активності, персоніфікації, рівності, досліджуваності, моделювання, партнерства, «тут і тепер», новизни, об'єктивізації поведінки, зворотнього зв'язку, описовості, конкретності, конструктивності, конфіденційності, добровільності, діагностичності, групової форми роботи, інформованості. Основні парадигми тренінга: як форма дресури; як тренування; як форма активного навчання; як метод створення умов для саморозкриття учасників. Структурні елементи та процедура тренінгу (привітання, вступ, знайомство, очікування, правила,

актуалізація та діагностика знань учасників, актуальність теми, теоретичний блок, практичний блок, рефлексія, руханка, підсумки і висновки, алгоритм/перспективи впровадження отриманих знань, умінь, навичок).

Тема 2. Тренінговий процес

Основні етапи (фази) тренінгового процесу.

Вступ, основний, заключний етап та їх характеристика. Фази, які проходить група (агресії, працездатності, розпаду). Тренінговий процес як процес розвитку групи (групова динаміка). Стадії психокорекції особистості у груповому процесі.

Змістовий модуль II.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТРЕНІНГУ НА ПРАКТИЦІ

Тема 4. Основні тренінгові прийоми та методи

Місце психодіагностичних методів у тренінговому процесі.

Характеристика основних тренінгових методів.

Тема 5. Практика психотренінгу.

Розвиток навичок ведення тренінгових вправ, розробка конспектів вправ та сценаріїв тренінгових занять.

7. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для здобувачів:

Опрацювання питань, які не розглядаються на аудиторних заняттях – год., з них на виконання індивідуальних дослідницьких завдань – 74 год.

Усього 74 год.

Індивідуально-дослідницькі завдання у межах самостійної роботи спрямовані на формування і розвиток практичних умінь підготовки та проведення тренінгів, та теоретичних питань з актуальних проблем психології тренінгової роботи.

Результати опанування відповідного матеріалу перевіряються під час усного опитування, підсумкового (екзамен) контролю знань.

Перелік тем для самостійного опрацювання:

1. Тренінг в системі методів практичної психології.
2. Завдання та функції тренера.
3. Ролі ведучого групи. Види діяльності ведучого групи.
4. Професійні вимоги до тренера.
5. Робота тренерів у парі (ко-тренери).
6. Професійна підготовка тренера.

8. Методи навчання

Навчання не залежно від форми викладання (очна чи дистанційна) передбачає використання словесних (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), наочних (ілюстрація, демонстрація, спостереження) та практичних (практична робота, тренувальні і творчі вправи) методів навчання.

Під час лекційних занять використовуються презентації, які поєднують словесні та наочні методи навчання, що дає можливість здобувачам вищої освіти акумулювати знання.

Під час практичних занять застосовуються словесні та практичні методи навчання, які спрямовані на формування у здобувачів вищої освіти здібностей пізнання, а саме: дискусії, індивідуальна та командна форма роботи, кейси.

Самостійна робота базується на наочних та практичних методах навчання і направлена на самостійне оволодіння здобувачами вищої освіти знаннями за темами навчальної дисципліни.

9. Система оцінювання навчальних досягнень

Навчальна дисципліна оцінюється за 100-бальною шкалою за видами навчальної діяльності.

Види робіт	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	4
Участь у кейсах на практичних заняттях	38
Самостійна робота (оформлення результатів кейсів з практичних занять, підготовка статей та тез доповідей, аналіз інформаційних джерел)	28
Залік	30

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	зараховано
82 - 89	B	
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0 - 34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Питання для підготовки до заліку

1. Основні ознаки психотренінгу. Визначення поняття психотренінгу.
2. Роль психотренінгу в навчальному процесі.
3. Тренінг як активний метод навчання. Психотренінг як специфічна форма групової роботи.
4. Тренінг в системі методів практичної психології.
5. Теоретично-методологічні та процедурно-методичні основи психотренінгу. Методологічні принципи побудови психотренінгу: активності, персоніфікації, рівності, досліджуваності, моделювання, партнерства, «тут і тепер», новизни, об'єктивізації поведінки, зворотнього зв'язку, описовості, конкретності, конструктивності, конфіденційності, добровільності, діагностичності, групової форми роботи, інформованості.
6. Основні парадигми тренінга: як форма дресури; як тренування; як форма активного навчання; як метод створення умов для саморозкриття учасників.
7. Структурні елементи та процедура тренінгу (привітання, вступ, знайомство, очікування, правила, актуалізація та діагностика знань учасників, актуальність теми, теоретичний блок, практичний блок, рефлексія, руханка, підсумки і висновки, алгоритм/перспективи впровадження отриманих знань, умінь, навичок).
8. Тренінгова група. Процес формування та розвитку групи.
9. Структура групи та ролі.
10. Функції та задачі групи.
11. Ефективна група - гармонійне співтовариство. Групова динаміка: визначення і специфіка.
12. Квінтесенція групової динаміки - взаємодія і взаємостосунки.
13. Основні процеси групової динаміки.
14. Основні етапи (фази) тренінгового процесу. Вступ, основний, заключний етап та їх характеристика. Фази, які проходить група (агресії, працездатності, розпаду). Тренінговий процес як процес розвитку групи (групова динаміка). Стадії психокорекції особистості у груповому процесі.
15. Завдання та функції тренера.
16. Ролі ведучого групи.
17. Види діяльності ведучого групи.
18. Професійні вимоги до тренера.
19. Робота тренерів у парі (ко-тренери).
20. Професійна підготовка тренера.
21. Загальна характеристика методів
22. Класи методів: психогімнастика; ігрові методи, групова дискусія, робота в малих групах.
23. Місце психодіагностичних методів у тренінговому процесі.
24. Характеристика основних тренінгових методів.
25. Навчальний тренінг

11. Список літератури

Основна

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : 2015. 78с.
2. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
3. Професійний психологічний теренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько та ін. Х. : НАНГУ, 2018. 206 с.
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу: Навчальний посібник. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.

Додаткова

1. Яценко Т. с. Теорія і практика групової психокорекції. К., 2004
2. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг „Розвиток комунікативної компетентності викладача”: Навчально-методичний посібник. - Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. - 240 с.
3. Адамська З. М. Соціально-психологічний тренінг як фасилітативне середовище для розвитку фасилітативних здібностей майбутнього психолога. Філософсько-психологічні аспекти лідерства в бізнесі, освіті та державі : збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції, 15 березня 2019 р. Львів : СПОЛОМ, 2019. С. 17–21.
4. Вітенко І., Борисюк А., Вітенко Т. Соціально-психологічний тренінг. Книги – XXI, 2008. 124 с.
5. Воронкевич О. М., Чопик С. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативної компетентності студентів. Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності : збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції : у 2 ч. (м. Тернопіль, Україна, 11–12 квітня 2019 року). Тернопіль, 2019. Ч. 1. С. 103–106.
6. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : Навч.посіб. К. : МАУП, 2004. 192 с.
7. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
8. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса : ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с.