



**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**

**від «29» вересня 2021 року протокол № 7**

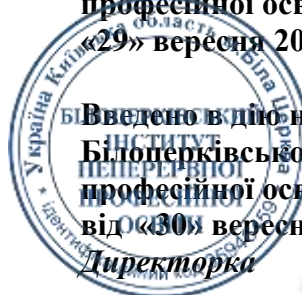
**Введено в дію наказом директорки**

**Білоцерківського інституту неперервної  
професійної освіти**

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

**Директорка**

**В.В. Сидоренко**



**СИЛАБУС**

**навчальної дисципліни**

**«Психологія тренінгової роботи (авторський тренінг)»**

Шифр за ОП	<u>ОК 10</u>
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>
Рік навчання	<u>I, семестр 1</u>
Вид дисципліни	<u>Формування спеціальних (фахових, предметних) компетентностей</u>
Форма навчання	<u>заочна</u>

**РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО**  
на засіданні кафедри педагогіки,  
психології та менеджменту  
Білоцерківського інституту неперервної  
професійної освіти  
(протокол № 7 від «08» вересня 2021 р.)

завідувач кафедри

Біла Церква 2021

І.С. Грозний

### 1. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я, по-батькові:	Лукіянчук Алла Миколаївна
Науковий ступінь (спеціальність):	Кандидат психологічних наук за спеціальністю «Педагогічна та вікова психологія»
Вчене звання (спеціальність):	Доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Посада:	Доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ORCID:	<a href="https://orcid.org/0000-0002-1597-5367">https://orcid.org/0000-0002-1597-5367</a>
Профіль:	<a href="https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=1svKOx4AAAAJ">https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=1svKOx4AAAAJ</a>
e-mail:	<a href="mailto:LuAllaN@ukr.net">LuAllaN@ukr.net</a>
Контактний телефон:	+38 095 325 29 39

### 2. Інформація про курс навчальної дисципліни

Кредити ЕКТС:	3
Лекції:	8
Лабораторні заняття:	-
Практичні заняття:	8
Самостійна робота:	74
Курсова робота:	-
Вид контролю:	залік
Мова викладання:	українська
Форма викладання:	очна / дистанційна

### 3. Інформація про доступність в мережі

Профіль навчальної дисципліни	-
Репозитарій навчальної дисципліни:	Доступ надається в індивідуальному порядку
Консультації:	<b>Онлайн-консультації</b> за попередньою домовленістю: (Viber: +380953252939) в робочі дні з 9.30 до 17.30

#### 4. Перелік компетентностей та результатів навчання, що забезпечує навчальна дисципліна

##### Компетентності:

**ЗК1.** Здатність застосовувати знання у 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.

##### Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна:

**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.

#### 5. 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.

## **6. 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.

Завданням вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти компетентностей зазначених в пункті 4 цього силабусу.

## **7. Міждисциплінарні зв'язки**

Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати навчальній дисципліні (пререквізити): теоретико-методологічні проблеми психології, психологія організацій та управління персоналом.

Перелік дисциплін, які мають вивчатися одночасно або безпосередньо після вивчення навчальної дисципліни (кореквізити): практична психологія конфліктів, психологія посттравматичного стресового розладу.

## **8. 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.**

*Практичне заняття.* 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.

### 9. Структура курсу та форма контролю знань

Номер тижня	Вид заняття	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				Балів (max)
			годин				
			лк.	лаб.	пр.	СР	
<b>Змістовий модуль 1. Психотренінг як метод практичної психології</b>							
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
<b>Разом за 1 модуль</b>			<b>4</b>		<b>4</b>	<b>36</b>	<b>30</b>
<b>Змістовий модуль 2. Особливості застосування психотренінгу на практиці</b>							
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
<b>Разом за 2 модуль</b>			<b>4</b>		<b>6</b>	<b>38</b>	<b>40</b>
<b>Всього.</b>			<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>74</b>	<b>70</b>
<b>Залік</b>							<b>30</b>
<b>Всього з навчальної дисципліни – 90 год.</b>							<b>100</b>

Поточний контроль – протягом кожного практичного заняття (до 10 балів).  
 Контроль самостійної роботи – протягом кожного заняття (СР 1, 2 – 5 балів, ,  
 СР 3, 4 – 8 балів).  
 Підсумковий контроль – залік (30 балів).

## 9. Політика курсу навчальної дисципліни

Політика щодо відвідування. Відвідування лекцій та практичних занять є обов'язковим. За відвідування 1 лекції / 1 практичного заняття нараховується 1 бал. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись дистанційно із погодженням викладача, у цьому випадку за відвідування лекційних та практичних занять бали нараховуються за результатами тестування по темі лекції / практичного заняття.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (практичне заняття – 6 балів; самостійна робота – 5 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування).

Політика щодо академічної доброчесності. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25 %. Списування під час підсумкового контролю та заліку заборонене (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування. При виявленні у матеріалах курсу помилок, у тому числі описок, некоректного подання ілюстрацій, тощо, здобувачі вищої освіти отримують заохочувальні бали – 0,2 бали за кожен помилку. Для цього необхідно на електронну адресу викладача надіслати наступну інформацію: назва документу в якому зроблено помилку, сторінка та абзац (номер таблиці / номер рисунку) де знаходиться ця помилка, опис помилки та вірний правопис / значення. За плагіат та некоректну поведінку, у тому числі запізнення) знімаються штрафні бали. За плагіат – 25 балів; некоректну поведінку від 0,2 балів до 5 балів включно.

## 10. Система оцінювання навчальних досягнень

Навчальна дисципліна оцінюється за 100-бальною шкалою по видам 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

## 12. Список літератури

### Основна

- Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич : 2015. – 78с.
- Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
- 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.
- Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу: Навчальний посібник. - Харків : ХНАДУ, 2015. - 315 с.

### Додаткова

- Яценко Т. с. Теорія і практика групової психокорекції. - К., 2004
- 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.