

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

Харківський інститут

Кафедра психології

Затверджено:
Директор ХІ МАУП



В.Ю. Догадіна

Схвалено на засіданні кафедри
психології

Протокол № 1 від 28 серпня 2024 р.

Завідувач кафедри, *Л.В. Лаптух* /Л.В.Лаптух/

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія та практика психотренінгу

спеціальності:

053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

освітнього рівня

бакалавр

(назва освітнього рівня, ОКР)

освітньої програми:

Психологія

(назва освітньої програми)

спеціалізації:

(за наявності)

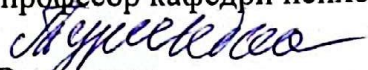
Практична психологія

(назва спеціалізації)

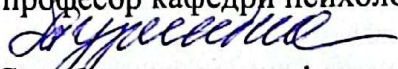
Харків ХІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП» 2024 р.

Розробник силябусу навчальної дисципліни:

Туриніна Олена Леонтіївна, доцент, кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології

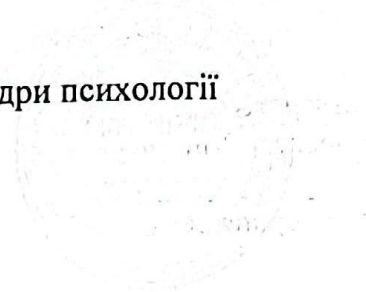
**Викладач:**

Туриніна Олена Леонтіївна, доцент, кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології



Силябус розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол від 28 серпня 2024р. № 1



Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Теорія та практика психотренінгу
Шифр(и) та назва(ви) спеціальності(стей)	053 Психологія
Рівень вищої освіти	(перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова
Кількість кредитів і годин	4 кредити/120 годин. Лекції 26 годин. Семінарські/практичні/заняття: 24 годин Самостійна робота 70 годин?
Терміни вивчення дисципліни	7 семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	
П.І.Б. викладача	Туриніна Олена Леонтіївна
Науковий ступінь	к. психол. н.
Вчене звання	доцент
Посада	професор кафедри психології
Дисципліни, які викладає НПП	ОК30 Теорія та практика психотренінгу ОК34 Кризова інтервенція
Напрями наукових досліджень	Профілактика психічного здоров'я особистості в умовах пандемії коронавірусу» «Програма профілактики психічного здоров'я особистості»
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	
Додаткові ресурси {за бажанням викладача, за наявності	

Контактна інформація викладача:	
E-mail	
контактний телефон	
телефон кафедри (за наявності)	0992262408
Портфоліо викладача на сайті кафедри/Інституту	https://kh.mau.com.ua/кафедра-психології/

1. Коротка анотація до дисципліни. Вивчення навчальної дисципліни «Теорія та практика психотренінгу» зумовлено значущістю застосування тренінгу у практичній діяльності психолога. Тренінгова діяльність так само, як і психодіагностична, консультаційна і психокорекційна, належить до основних сфер діяльності психолога. У курсі поєднується розгляд як теоретичних, так і практичних аспектів роботи тренінгових груп. Такий підхід є можливим на основі аналізу загальних питань та проблем всіх тренінгових груп – членство у групах, керівництво ними, завдання, зміст роботи, процеси та етика груп – демонстрації технічних прийомів та методів різних психологічних підходів, а також безпосередньої участі студентів у груповій роботі та можливості відчувати себе членами групи.

2. Мета: підготувати студентів до теоретичного та практичного застосування психотренінгових технологій.

Завдання: формування базових основ професійної компетентності в області організації і проведення особливого виду групових форм впливу (соціально-психологічних тренінгів); сприяння виробленню практичних навичок з організації та проведення психокорекційних та розвивальних програм, заснованих на застосуванні тренінгових форматів навчання та корекції.

3. Формат курсу: очний (*offline*)

4. Програмні результати навчання (загальні, фахові компетентності):

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії,

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

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

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

Програмні результати:

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

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

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

5. Тривалість курсу

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	
«Теорія та практика психотренінгу»		
Курс	4	
Семестр	7	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	26	
Семінарські заняття	14	
Модульний контроль	2	
Семестровий контроль	2	
Самостійна робота	70	
Форма семестрового контролю	іспит	

6. Статус дисципліни: обов'язкова

7. Пререквізити: Навчальна дисципліна «Теорія та практика психотренінгу» базується на попередньому вивченні курсів загальної психології, філософії, історії психології, вікової психології, психології особистості, соціальної психології. Курс є базовим для таких дисциплін, як психологія управління персоналом організацій, практична психологія конфлікту, психологія травмуючих ситуацій, коучинг в психологічному консультуванні.

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання – програми та сервіси для перевірки оригінальності текстів (Plagiat, Antiplagiat, Unicheck).

9. Політика курсу:

Політика виставлення оцінок (пропущені заняття, відпрацювання пропусків): кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених здобувачам критеріїв, а також мотивується в індивідуальному порядку на вимогу здобувача; пропущені заняття відпрацьовуються; пропуски поточного та тематичного контролю відпрацьовуються. Форму і час відпрацювання здобувач та викладач взаємопогоджують.

Політика академічної поведінки та доброчесності (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Недопустимі підказки і списування у ході семінарських занять, контрольних роботах, на іспиті. Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.

10. Зміст дисципліни: Курс складається з двох змістових модулів. Кожен модуль, у свою чергу, складається з лекційної та семінарської частин:

Змістовий модуль 1. «Теорія психотренінгу в сучасній психологічній науці»

Змістовий модуль 2. «Практикум проведення тренінгу»

11. Система оцінювання навчальних досягнень. Оцінювання знань здійснюється відповідно до «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП» (<https://drive.google.com/file/d/1ENRncPY-dU2qLke7awVKn1OdfG88Hg8D/view>).

Система оцінювання навчальних досягнень

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	6	6	7	7
Відвідування практичних занять	1	6	6	6	6
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-
Разом			102		103
Максимальна кількість балів:			205		
205:100=2,05. Студент набрав X балів; Розрахунок: X:2,05 = загальна кількість балів.					

12. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Під час вивчення курсу виконуються *самостійні*.

1. Тренінг партнерського спілкування.
2. Тренінг сензитивності.
3. Тренінг ефективних телефонних переговорів
4. Тренінг розвитку креативності.
5. Тренінг подолання міжособистісних конфліктів.
6. Тренінг контролю гніву.
7. Тренінг емпатії.
8. Тренінг ефективного продажу товарів.
9. Тренінг асертивності.
10. Тренінг педагогічного спілкування.
11. Тренінг ведення переговорів.
12. Тренінг утилізації стресу.
13. Тренінг формування команд.
14. Тренінг самоствердження.
15. Тренінг медіації.
16. Тренінг ефективної взаємодії з дітьми.
17. Тренінг ділового спілкування.
18. Тренінг відбору працівників на роботу.
19. Тренінг впливу та протистоянню впливу.
20. Мотиваційний тренінг.
21. Тренінг професійних комунікацій.

22. Тренінг навичок роботи із клієнтом-споживачем.
23. Тренінг ефективної роботи з часом.
24. Тренінг попередження міжособистісних конфліктів.
25. Тренінг управління персоналом.
26. Танцювально-експресивний тренінг.
27. Тренінг подолання насильства в сім'ї.
28. Тренінг профілактики психологічного вигорання.
29. Тренінг ефективної взаємодії молодого подружжя.
30. Тренінг ведення переговорів в екстремальних ситуаціях.

Критерії оцінювання:

- змістовність – 3 бали
- відповідність темі та вимогам оформлення – 2 бали.

Максимальна кількість балів за самостійну роботу – **5 балів**.

13. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль здійснюється у вигляді комплексних контрольних робіт.

Критерії оцінювання:

№ п/п	Критерії оцінки знань студента виявлених під час проведення модульного контролю	кількість балів
1.	студент в процесі усної (письмової) відповіді дає правильні відповіді на всі поставлені запитання , виявляє високий рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу. Викладає свою відповідь системно та логічно, упевнено і правильно аргументує власну позицію, робить висновки, тощо	25 балів
2.	студент має належний рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу, на поставлені запитання відповіді дає, переважно, правильні, однак допускає певні неточності у визначеннях правових категорій, не завжди належно (коректно) аргументує відповідь або правильно відповідає лише на половину поставлених запитань , тощо;	15 бали
3	студент має задовільний рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу, на поставлені запитання відповідає, але не на всі, допускає певні неточності у визначеннях базових категорій, не завжди належно (коректно) аргументує або правильно дає відповідь на 1/3 (одну третину) поставлених запитань тощо.	10 бали
4.	студент дає неправильні відповіді на поставлені запитання, виявляє неналежний рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу, неспроможний послідовно і правильно аргументувати свою відповідь або взагалі не в змозі відповісти на поставлені запитання , тощо.	0 балів

Максимальна кількість балів - 25 балів.

14. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання:

Іспит.

Іспит проводиться у **письмовій формі (3 теоретичних питання)**, за відповідь на які максимально можливо отримати **20 балів**.

Перерахування у традиційну систему:

1) **20 балів** – правильні та повні відповіді на всі запитання - «відмінно/зараховано», А, 100-90 балів;

2) **15 балів** – студент відповів на всі запитання, однак допускає певні неточності у визначеннях базових категорій, які не впливають на правильність відповіді в цілому – «добре/зараховано», В-С, 89-75 балів;

3) **10 балів** - студент відповів недостатньо повно і конкретно на поставлені запитання, хоч і відобразив знання основного програмного матеріалу, а також при правильній відповіді на два з трьох поставлених питань – «задовільно/ зараховано», D-E, 74-60 балів;

4) **0 балів** – дає неправильні відповіді на поставлені запитання, виявляє неналежний рівень знань теоретичного та нормативного матеріалу, неспроможний послідовно і правильно аргументувати свою відповідь або взагалі не в змозі відповісти на поставлені запитання - «незадовільно/незараховано», F-FX, 59-0.

ЗАГАЛЬНА ПІДСУМКОВА ОЦІНКА (в балах) = результати поточної роботи + результати іспиту.

15. Орієнтовний перелік питань для семестрового комплексного контролю.

1. Поняття, мета і задачі психологічного тренінгу.
2. Основні принципи психологічного тренінгу.
3. Принцип добровільної участі: зміст і вимоги.
4. Принцип рівноправності: зміст і вимоги.
5. Принцип активності: зміст і вимоги.
6. Принцип конфіденційності: зміст і вимоги.
7. Принцип дослідницької позиції: зміст і вимоги.
8. Тренінг як спосіб перепрограмування моделей поведінки людини.
9. Тренінг як засіб навмисної зміни чи групи організації.
10. Історія виникнення тренінгу.
11. Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі.
12. Основні моделі задоволення потреб учасників тренінгу.
13. Підхід у вивченні потреби, орієнтований на розвиток компетентності.
14. Підхід у вивченні потреби, орієнтований на сприяння успішній кар'єрі в організації.
15. Підхід у вивченні потреби у тренінгу, орієнтований на рішення конкретної проблеми.
16. Підхід у вивченні потреби у тренінгу, орієнтований на встановлення невідповідності актуальних знань, умінь, навичок успішному виконанню визначеної діяльності.
17. Вивчення документів; інтерв'ю і спостереження як основні способи одержання інформації про потреби клієнта у тренінгу.
18. Планування психологічного тренінгу.
19. Основні компоненти тренінгу
20. Загальна характеристика тренінгу.
21. Презентація (міні-лекція), інструктаж і коментарі тренера як компоненти тренінгу.
22. Групова дискусія, вправи, демонстрація як компоненти тренінгу.
23. Тестування, брейнстормінг, ділові ігри як компоненти тренінгу.
24. Рольові ігри, "Case study",
25. Підготовка і захист проєктів як компоненти тренінгу.
26. Організація психологічного тренінгу, її складові.
27. Стандарти тренерської роботи при проведенні тренінгу.
28. Індивідуальний стиль роботи під час тренінгу.
29. Оцінка ефективності тренінгу.
30. Оцінка ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників.
31. Оцінка ефективності тренінгу на основі спостереження за зміною поведінки учасників.
32. Оцінка ефективності тренінгу на основі одержання експертних оцінок від замовників.
33. Види тренінгових груп: основна характеристика.
34. Т-групи: зміст і вимоги.
35. Групи зустрічей: зміст і вимоги.
36. Гештальтгрупи: зміст і вимоги.
37. Групи тілесноорієнтованої терапії: зміст і вимоги.
38. Групи танцювальної терапії: зміст і вимоги.
39. Групи темоцентрованого аналізу: зміст і вимоги.
40. Групи PRH-аналізу: зміст і вимоги.
41. Групи, що використовують психодраму: зміст і вимоги.
42. Групи, що використовують психосинтез: зміст і вимоги.
43. Групи, що використовують трансактний аналіз: зміст і вимоги.
44. Групи тренінгу партнерського спілкування: зміст і вимоги.
45. Групи тренінгу інтенсивності: зміст і вимоги.
46. Групи тренінгу фасилітації і медіації: зміст і вимоги.
47. Групи тренінгу навичок переговорів і вирішення конфліктів: зміст і вимоги.

48. Групи тренінгу утилізації стресу: зміст і вимоги.
49. Групи тренінгу формування команд: зміст і вимоги.
50. Групи тренінгу креативності: зміст і вимоги.
51. Особливості проведення тренінгу ділового спілкування.
52. Організація відеозйомки і відеоперегляду.
53. Музика у тренінгу.
54. Використання звукових сигналів і сигнальних жестів.
55. Групові правила роботи і групові ритуали.
56. Важкі ситуації в роботі з групою і окремими учасниками.
57. Театралізоване завершення тренінгу та особливості його проведення.
58. Уточнення задач і складання плану тренінгу.
59. Планування часу (складання розкладу).
60. Резерв часу і резерв вправ.
61. Планування технічного оснащення аудиторії і використання наочних засобів навчання.
62. Розподіл функцій і планування взаємодії між тренерами.
63. Визначення орієнтирів для спостереження за учасниками у процесі виконання завдань.
64. Планування дій тренерів під час перерв.
65. Підготовка посібника і дидактичного матеріалу для учасників.
66. Фази тренінгу та їх характеристика.
67. Планування процедури початку і завершення тренінгу.
68. Принцип тренерського моделювання.
69. Форми та види психодрами.
70. Тренінг самоствердження та особливості його проведення.
71. Основні прийоми, що застосовуються у гештальтгрупах.
72. Групи розвитку сензитивності (особистісного зростання).
73. Групи розвитку комунікативних навичок та вмінь.
74. Трансактний аналіз у груповій роботі.
75. Методики психодрами: самопрезентація, монолог, дублювання, обмін ролями, “пустий” стілець та “високий” стілець, “дзеркало”, програвання можливих майбутніх життєвих ситуацій; “за спиною”, ідеальний інший, чарівна крамниця.
76. Тренінг асертивності.
77. Ігротерапія: загальна характеристика методу.
78. Техніки корекції у гештальттерапії: експериментальний діалог; “Великий пес” та “Щеня”; “Йти по колу”, техніка “навпаки”; експериментальне перебільшення; незавершена справа; проєктивні ігри на уяву, “В мене є таємниця”.
79. Техніка сімейного моделювання у трансактному аналізі.
80. Історія виникнення та розвиток Т-груп.
81. Основні поняття Т-груп.
82. Основні процедури Т-груп.
83. Історія та розвиток груп зустрічей.
84. Специфічні риси психологічного тренінгу.
85. Основні поняття груп зустрічей.
86. Застосування принципу “Тут і тепер” у тренінгових групах.
87. Основні парадигми психологічного тренінгу
88. Поняття про групові норми у психологічному тренінгу.
89. Рольові позиції у тренінгових групах.
90. Поняття про групову згуртованість.

16. Шкала відповідності оцінок

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
60-67	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

18. Рекомендовані джерела (література):

Основна (базова):

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин: 2019. 209
4. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
5. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
6. Паламарчук О. Короцінська Ю. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Мукачево, 2020. Вип. 1. С. 266–269.
7. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. – Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія", 2020, С. 214-228.
8. Фромм Э. Мистецтво любові. – Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. – 192 с.
9. Кемінь У. Емоція, емоційність та емотивність: до проблеми розмежування термінопонять. Актуальні питання суспільних наук та історії медицини, 2020, 1: 12-16

Додаткова

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
2. Дуткевич Т.В. Дитяча розвивально-корекційна психологія. Модульний навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2019. 304 с.
3. Коқун О. М., Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічна постстрессова регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту

- психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Вип. 19. Київ, 2019. С. 73–83.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. Ред. М.С. Корольчука. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2017. – 320 с.

с.

Навчально-методична карта дисципліни «Теорія та практика психотренінгу»

Разом: 120 год., з них 26 год. – лекції, 24 год. – практична заняття; самостійна робота – 70 год., модульний контроль – 2 год.

Кількість балів за семестр	205 балів					
Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II		
Назва модуля	Теорія психотренінгу у сучасній психологічній науці			Практикум проведення тренінгу		
Лекції	1-3 (3 бали)	4 (1 бал)	5-6 (2 бали)	7-9 (3 бали)	10-11 (2 бали)	12-13 (2 бали)
Теми лекцій	1.Визначення поняття «психологічний тренінг». 2.Визначення поняття «тренінгова група» та групова динаміка 3.Специфічні риси тренінгу як групової форми роботи	4. Особистість і діяльність ведучого психологічного тренінгу	5. Цілі і принципи організації та проведення психологічного тренінгу 6.Компоненти тренінгу	7. Методика підготовки та організації 8.Оцінка ефективності тренінгу 9. Особливості проведення психологічного тренінгу з дітьми	10-11. Психологічний тренінг з батьками	12-13. Психологічний тренінг з педагогічними працівниками
Практичні заняття	1 (10 балів)	2 (10 балів)	3 (10 балів)	4 (10 балів)	5 (10 балів)	6 (10 балів)
Теми семінарських занять	С/з 1 Тема 1-3 Визначення поняття «психологічний тренінг». Визначення поняття «тренінгова група» та групова динаміка Специфічні риси тренінгу як групової форми роботи	С/з 2 Тема 4. Особистість і діяльність ведучого психологічного тренінгу	С/з 3 Тема 5. Цілі і принципи організації та проведення психологічного тренінгу, компоненти тренінгу	С/з 4 Тема 7-9 Методика підготовки та організації Оцінка ефективності тренінгу Особливості проведення психологічного тренінгу з дітьми	С/з 5 Тема 10-11 Психологічний тренінг з батьками	С/з 6 Тема 12-13 Психологічний тренінг з педагогічними працівниками
Самостійна робота	1 (5 балів)			1 (5 балів)		
Поточний контроль	модульна контрольна робота №1 (25 балів)			модульна контрольна робота №2 (25 балів)		
Підсумковий контроль	Розрахунковий коефіцієнт: 2,05					