



Донецький національний університет імені Василя Стуса
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра загальної та соціальної психології

СИЛАБУС

навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЧНІ ТРЕНІНГИ»

Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити ЄКТС
Період викладання	7 семестр
Рівень вищої освіти	Перший
Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	Психологія
Викладач	Боженко Владислава Григорівна, ст. викладач
Профайл викладача(ів) курсу	https://scholar.google.com.ua/citations?user=cb5e1JsAAAAJ&hl=en&citsig=AMD79oqd5pM_IQVihIzlrGMG-LGT8p0WnQ / Боженко Владислава Григорівна
Доступ до матеріалів курсу	Сайт навчально-наукового інституту психології ДонНУ імені Василя Стуса
Контактна інформація	e-mail: v.bozhenko@donnu.edu.ua

Анотація

Навчальна дисципліна «Психологічні тренінги» передбачає оволодіння теоретичними та практичними основами проведення психологічних тренінгів. Навчальна дисципліна базується на принципах групової психотерапії, соціальної та педагогічної психології. Вивчення курсу передбачає формування у здобувачів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньої програми Психологія, спеціальності 053 Психологія.

Мета вивчення навчальної дисципліни полягає у:

засвоєнні здобувачами основних теоретичних підходів та оволодінню навичками організації та проведення психологічного тренінгу, ознайомлення з основними напрямками тренінгової діяльності, розробкою тренінгових занять та розвитком навичок їх проведення. Особлива увага в курсі надається безпосередньому проведенню елементів тренінгових занять, що забезпечують практичне застосування отриманих знань.

За результатами вивчення дисципліни слід очікувати наступні компетентності здобувачів вищої освіти:

- ✓ ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- ✓ ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності
- ✓ ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ✓ ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- ✓ ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним
- ✓ ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення
- ✓ ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність)
- ✓ ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії
- ✓ ЗК9. Здатність працювати в команді
- ✓ ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні)
- ✓ ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- ✓ СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- ✓ СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків
- ✓ СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел
- ✓ СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій
- ✓ СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження
- ✓ СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

- ✓ СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)
- ✓ СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту
- ✓ СК10. Здатність до публічного виступу, захисту і презентації власних досягнень
- ✓ СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики
- ✓ СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
- ✓ СК13. Здатність розробляти та реалізовувати психотерапевтичні та психокорекційні заходи, спрямовані на збереження і відновлення психічного здоров'я.

Результати навчання:

- ✓ ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника
- ✓ ПР12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника
- ✓ ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності
- ✓ ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.
- ✓ ПР 20. Розуміти закономірності функціонування різних соціальних груп, знати засоби впливу на них та модерації конфліктів.

Організація навчання за дисципліною відбувається в наступних форматах: усні та письмові опитування, виконання індивідуального завдання (участь у роботі тренінгової групи, розробка і проведення власного тренінгу). Згідно РНП заплановано 24 практичних заняття, з них 14 відведено на опанування теоретичного матеріалу, робота здобувача оцінюється за опрацювання теми, на вивчення однієї

теми відводиться два практичних заняття. Формою підсумкового контролю з дисципліни є залік. Максимальна кількість балів за залік – 100 балів. Здобувачі мають можливість отримати від 0 до 100 балів протягом семестру сумарно за всі види практичних та творчих завдань відповідно до критеріїв оцінювання з дисципліни, що доводяться до відома здобувачів освіти на першому занятті.

Підсумковий контроль відбувається за схемою накопичення балів протягом семестру. Здобувач отримує 100 балів протягом семестру за:

- роботу на практичних заняттях;
- модульну контрольну роботу;
- виконання індивідуального завдання;
- участь в роботі тренінгової групи.

В якості технічних засобів комунікації використовується корпоративна пошта Outlook. При змішаному навчанні або в окремих випадках може використовуватися як засіб комунікації Microsoft Teams. Аудиторні заняття реалізуються відповідно до наступного календарного плану викладання дисципліни, конкретні дати відповідають розкладу занять і графіку навчального процесу.

Календарний план викладання дисципліни «Психологічні тренінги»

Тиждень/ години	Тема	Форма проведення заняття	Завдання	Термін виконання	Мах кількість балів
Змістовний модуль 1 «Теоретичні й методичні основи проведення соціально-психологічного тренінгу» (max 35 б.)					
1-й тиждень, 4 години	Тема 1. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу. Теоретичні засади соціально-психологічного тренінгу.	Практичне заняття 1, 2	Проведення вступного тренінгу. Виконання завдань та підготовка до опитування за темою 1: 1. Передісторія виникнення тренінгу як ефективного методу роботи з групою. 2. Основні парадигми тренінгу: як тренування; як форма активного навчання; як метод створення умов для саморозкриття учасників. 3. Місце тренінгу системі методів практичної психології. Його переваги перед іншими формами навчання. Інші області застосування тренінгу.	1-й тиждень	5
2-й тиждень, 4 години	Тема 2. Загальна теорія психологічного тренінгу. Методологічні принципи побудови СПТ.	Практичне заняття 3, 4	Виконання завдань та підготовка до опитування за темою 2: 1. Соціально – психологічний тренінг, мета, завдання, етапи, тренінговий процес. Основні етапи (фази) тренінгового процесу. 2. Методологічні принципи спт: 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.	2-й тиждень	5
3-й тиждень, 4 години	Тема 3. Складові та структура соціально-психологічного тренінгу.	Практичне заняття 5, 6	Виконання завдань та підготовка до опитування за темою 3: 1. Ключові елементи організації СПТ. Класифікація компонентів тренінгу на основі схеми педагогічної взаємодії (В-Д. Веблер). Вступна, основна, заключна частина тренінгу та їх характеристика. 2. Структурні елементи та процедура тренінгу. 3. Загальна характеристика тренінгових методів. Методи навчання і рівні засвоєння інформації. Класи методів. Місце	3-й тиждень	5

			психодіагностичних методів у тренінговому процесі. Мета та доцільність використання тренінгових методів.		
4-й тиждень, 4 години	Тема 4. Основні тренінгові прийоми та методи.	Практичне заняття 7, 8	Виконання завдань та підготовка до опитування за темою 4: 1. Процес формування та розвитку групи. Структура групи та ролі. Функції та задачі групи. 2. Фази, які проходить група (агресії, працездатності, розпаду). Основні процеси групової динаміки. 3. Обладнання приміщення для тренінгу. Просторова і часова організація тренінгів. Складові успішного тренінгу.	4-й тиждень	5
5-й тиждень, 4 години	Тема 5. Загальні принципи розробки та критерії оцінювання програм СПТ. Проведення модульного контролю.	Практичне заняття 9, 10	Виконання завдань та підготовка до опитування за темою 5: 1. Основні вимоги до створення програм СПТ. 2. Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу. Організаційні умови. Приріст знань і вдосконалення умінь як ефекти СПТ. 3. Оцінка ефективності проведення заходу на основі моделі Кіпатріка. Проведення модульного контролю.	5-й тиждень	5 МК 10 б.
Змістовний модуль 2 «Практикум психологічного тренінгу» (max 65 б.)					
8-й тиждень, 4 години	Тема 1. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу. Групова динаміка в тренінгу	Практичне заняття 11, 12	Виконання завдань та підготовка до опитування за темою 6: 1. Які цілі та завдання психологічного тренінгу на сучасному етапі розвитку суспільства. 2. Опишіть розвивальні, поведінкові та психотерапевтичні тренінгові технології. 3. Охарактеризуйте групові норми в тренінгу. 4. Проаналізуйте плюси та мінуси, особливості використання психологічного тренінгу у роботі психолога.	6-й тиждень	5
9-й тиждень, 4 години	Тема 2. Тренер – ведучий тренінгової групи. Основи тренерської діяльності.	Практичне заняття 13, 14	Виконання завдань та підготовка доповідей завдань до теми 7: 1. Завдання та функції тренера. Ролі ведучого групи. Види діяльності ведучого групи. 2. Професійні вимоги до тренера. Важливі психологічні якості тренера. Робота тренерів у парі (ко-тренери).	7-й тиждень	5

			Професійна підготовка тренера. 3. Зворотній зв'язок групи до тренера.		
10-й тиждень, 4 години	Практична робота. Програми психологічних тренінгів. Тренінг командотворення. Тренінг самопрезентації.	Практичне заняття 15, 16	Участь в розробці та проведенні тренінгу, робота у тренінговій групі.	10-й тиждень	Виконання індивідуального завдання – розробка та проведення тренінгу – 35 б. Участь в роботі тренінгової групи – 20 б. MAX 100 б.
11-й тиждень, 4 години	Тренінг підвищення комунікативної компетентності. Тренінг формування навичок саморегуляції та стресостійкості особистості.	Практичне заняття 17, 18	Участь в розробці та проведенні тренінгу, робота у тренінговій групі.	11-й тиждень	
12-й тиждень, 4 години	Тренінг навичок подалання прокрастинації. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості.	Практичне заняття 19, 20	Участь в розробці та проведенні тренінгу, робота у тренінговій групі.	12-й тиждень	
13-й тиждень, 4 години	Тренінг мотивації досягнення. Тренінг профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання.	Практичне заняття 21, 22	Участь в розробці та проведенні тренінгу, робота у тренінговій групі.	13-й тиждень	
14-й тиждень, 4 години	Тренінг ефективного управління агресією. Тренінг особистісного зростання	Практичне заняття 23, 24 ЗАЛІК	Участь в розробці та проведенні тренінгу, робота у тренінговій групі. Підведення підсумків вивчення дисципліни та отримання заліку.	14-й тиждень	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Види робіт, що демонструють здобуті здобувачем вищої освіти результати навчання	Критерії оцінювання
Опитування на практичних заняттях	Максимальний кількість балів – 5 балів. Ієрархія отримання балів передбачає чотири рівні: Високий (5 б.): усна/письмова відповідь є правильною, цілісною, логічною, обґрунтованою, містить аргументацію, аналітичні міркування, демонструє критичне мислення здобувача. Середній (4 б.): усна/письмова відповідь є правильною, логічною, частково обґрунтованою, аналітичні міркування та аргументація є недостатніми. Достатній (3 б.): усна/письмова відповідь є частково правильною, нецілісною, фрагментарною, недостатньо аргументованою. Низький (0-2 б.): усна/письмова відповідь є неправильною або містить грубі помилки, здобувач демонструє незнання і нерозуміння навчального матеріалу, не може обґрунтувати свою думку.
Модульний контроль	Максимальна кількість балів – 10 балів. 1 бал за кожен вірну відповідь (5 тестових завдань, 5 відкритих запитань = 10 балів).
Виконання індивідуального завдання (розробка та проведення психологічного тренінгу)	Максимальний кількість балів – 35 б. : - дотримання методологічних та теоретичних засад побудови психологічного тренінгу (10 б.) - дотримання структурних елементів психологічного тренінгу (5 б.) - логічність і відповідність плану тренінгу досягненню поставленої мети (5 б.) - виконання ролі ведучого тренінгової групи (5 б.) - творчий підхід до підбору тренінгових вправ (5 б.) - спланованість роботи тренінгової групи, логічна послідовність тренінгових вправ (5 б.)
Участь в роботі тренінгової групи	Максимальний бал за участь – 10 балів: 2 бали за присутність і активність на кожному тренінговому занятті (10 занять x 2 балів = 20 балів).

Схема оцінювання результатів навчальних досягнень

Оцінювання результатів навчальних досягнень за навчальною дисципліною здобувачів вищої освіти здійснюється за критеріями, що впроваджені в університеті:

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
0-59	FX	незадовільно	не зараховано

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Завдання та доповіді з кожної теми виконуються протягом тижня до наступного практичного завдання, за невчасне виконання кількість балів зменшується. Здобувачі, які навчаються за індивідуальним графіком повинні здавати завдання відповідно до узгодженого графіку очно, або за допомогою Microsoft Teams, Outlook. Виконання завдання із порушенням дедлайну без поважних причин зменшує оцінку з теми на 25 % за кожен повний тиждень затримки. Усі необхідні завдання та відпрацювання здобувач має зробити та надати на перевірку до останнього практичного заняття. У разі, якщо через поважні причини (стажування, хвороба тощо) здобувач не виконав в зазначені терміни завдання поточного модулю, він має право за домовленістю з викладачем здати їх до останнього практичного заняття без втрати балів.

Дотримання вимог академічної доброчесності. Відповідно до Закону України «Про освіту» академічна доброчесність - це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень. Дотримання академічної доброчесності передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Основні засади дотримання академічної доброчесності у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса відображено за покликанням <https://drive.google.com/drive/folders/1pbDJWc1Rgz0x-rwRTLleunp-WuJ7i7Nv>; <https://www.donnu.edu.ua/uk/komisiya-z-pitan-akademichnoyi-dobrochesnosti-ta-korporativnoyi-etiki/>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Основна:

1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Навчальний посібник. Львівська політехніка. 2021. 236 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
3. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу). Навчальний посібник. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 144 с.
4. Лефтеров В. О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса. 2021. 44 с.
5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ. Центр учбової літератури. 2020. 250 с.

Допоміжна:

1. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рекомендації. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
2. Практична психологія: Введення у професію: Навчальний посібник. 4-те вид., доповнене. Каравела. 2019.
3. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Валерій Зливков, Світлана Ліпінська, Світлана Лукомська. Київ. 2020. 207 с.
4. Шлапак К. Є. Психологічні особливості проведення соціально-психологічного тренінгу (СПТ) для дітей, травмованих наслідками війни. Кривий Ріг. 2023. 51 с.

Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше

методичне забезпечення:

1. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>
2. Національна бібліотека ім. В. І. Вернадського. Електронний ресурс. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Електронний архів журналу «Психологія і особистість» <http://psychpersonality.inf.ua/Archive.html>
4. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>

5. Електронні репозитарії Донецького національного університету імені Василя Стуса. <http://rang.donnu.edu.ua/>

Викладач

Владислава БОЖЕНКО

**В. о. завідувача кафедри
загальної та соціальної психології**

Наталія КОРОЛЬОВА

Гарант освітньої програми



Наталія ШЕЛЬ

**В. о. директора навчально-наукового
інституту психології**

Вікторія ОВЕРЧУК