



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## «ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПСИХОТРЕНІНГУ»

Спеціальність **053 – Психологія**

Галузь знань 05 – **Соціальні та поведінкові науки**

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 8/1 від 26 серпня 2024 р.

Гарант освітньої програми

**проф. Ярема О. М.**

Викладач дисципліни

**проф. Ярема О. М.**

### Анотація

**Мета і завдання навчальної дисципліни.** Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія та практика психотренінгу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки напряму «Психологія». Психологічний тренінг – найбільш відомий та ефективний метод практичної психології на сучасному етапі. Тренінг є багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини. Цей метод використовується для навчання, розвитку, корекції, групового консультування, управління тощо. Тому сьогодні важливо опанувати цей метод майбутнім психологам-практикам. Завдання психологічної служби сьогодні можуть реалізовуватися у цікавий та інноваційний спосіб.

Програма навчальної дисципліни складається з **змістових модулів:**

Змістовий модуль 1. Теорія психотренінгу в сучасній психологічній науці

Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні аспекти проведення тренінгу

**Мета та завдання навчальної дисципліни.**

**Мета курсу:** Навчальна дисципліна «Теорія і практика психотренінгу» покликана сформуванню у студентів навички проведення тренінгових занять, особистісний стиль ведучого, поставити питання про роль та функції тренера; освоїти особливості проведення тренінгових занять різних видів та для різних вікових категорій.

**Завдання курсу:**

- **методичні** – орієнтуватися в напрямках соціально-психологічного навчання в зарубіжній та вітчизняній психології, знати їх процедурні аспекти; розвивати потребу в освоєнні різних форм проведення соціально-психологічного тренінгу; сформуванню професійно значущі якості та вміння ведучого тренінгової групи.

- **пізнавальні** розвивати вміння та потребу в пізнанні інших людей та самого себе; формувати життєві плани та корегувати ціннісні орієнтації.

- **практичні** сформуванню навички проведення тренінгових занять різних напрямків та видів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- сутність та мету проведення тренінгів, їх види;

- принципи та норми групової тренінгової роботи;
- правила підготовки, організації та проведення соціально-психологічних тренінгів;
- технологічні та методичні прийоми та вправи, доцільність їх застосування;
- етико-нормативні підстави проведення тренінгу;

**вміти:**

- володіти методикою проведення окремих тренінгових вправ;
- застосовувати прийоми реалізації зворотнього зв'язку, формування, нормування групи, здійснювати розігрів групи;
- цілеспрямовано добирати та використовувати тренінговий інструментарій;
- створювати програми тренінгів;
- застосовувати теоретичні знання в ході вирішення практичних професійних завдань, використовувати прийоми тренінгової роботи в психологічній практиці.

### 1. Опис навчальної дисципліни

<i>Найменування показників</i>	<i>Галузь знань, спеціальність, СВО</i>	<i>Характеристика навчальної дисципліни</i>
		<b>денна форма</b>
<b>Кількість кредитів – 6</b>	<b>Галузь знань: 05 –</b> Соціальні та поведінкові науки  <b>Спеціальність:</b> 053 – Психологія	Обов'язкова
<b>Модулів – 2</b>		<b>Рік підготовки:</b>
<b>Змістових модулів – 2</b>		4-й
<b>Загальна кількість годин – 180</b>		<b>Семестр</b>
		7-й
		<b>Лекції</b>
		30 год.
		<b>Практичні</b>
		30 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		120
		<b>Вид контролю</b>
		<b>Залік</b>

### 2. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. Теорія психотренінгу

#### в сучасній психологічній науці

#### Тема 1. Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи

Поняття “тренінг”. Тренінг як один з методів активного навчання. Тренінг як спосіб перепрограмування моделей поведінки людини. Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи

або організації. Передісторія тренінгу: ритуали підвищення і зміни статусу у традиційному суспільстві, релігійні церемонії і месмеризм. Поняття “лімінальність” і “комунітас” (В. Тернер). Групові форми роботи з метою навчання, корекції поведінки і надання підтримки (Я. Морено, Дж. Пратт, К. Левін). Переваги групової форми тренінгу.

Принципи тренінгу: добровільність участі, рівноправність, активність, конфіденційність, дослідницька позиція.

Тренінг як форма групового впливу. Співвідношення понять «групова психотерапія», «групова психокорекція» та «груповий тренінг». Основні парадигми тренінгу. Парадигма тренінгу як дресури. Парадигма тренінгу як тренування. Парадигма тренінгу як розвитку суб'єктності.

## **Тема 2. Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі**

Феномен малої групи. Групові ролі і норми. Згуртованість і конкуренція у групі. Психологічний опір у тренінгу. Лідерство і його типи. Авторитет тренера, інфантилізація і концертна псевдопасивність поведінки учасників як фактори підвищення засвоюваності навчального матеріалу. Стадії розвитку групи. Соціально-психологічна структура групи. Завдання тренінгу й оптимальна структура групи.

## **Тема 3. Вивчення потреби у тренінгу**

Основні моделі задоволення потреб учасників. Підхід, орієнтований на сприяння успішній кар'єрі в організації. Підхід, орієнтований на розвиток компетентності. Підхід, орієнтований на вирішення конкретної проблеми. Підхід, орієнтований на встановлення невідповідності актуальних знань, умінь, навичок успішному виконанню певної діяльності. Вивчення документів, інтерв'ю і спостереження як основні способи одержання інформації про потреби клієнта у тренінгу. Типові питання: Кого навчати? Навіщо? Чого навчати? Коли і протягом якого часу? Де? Як? Визначення завдань тренінгу як результат вивчення потреби у тренінгу.

## **Тема 4. Планування і дизайн тренінгу**

Уточнення завдань і складання плану тренінгу. Планування часу (складання розкладу). Резерв часу і резерв вправ. Планування технічного оснащення аудиторії і використання наочних засобів навчання. Розподіл функцій і планування взаємодії між тренерами. Визначення орієнтирів для спостереження за учасниками у процесі виконання завдань. Планування дій тренерів під час перерв. Підготовка посібника і дидактичного матеріалу для учасників. Складання конспекту для викладача. Планування процедури початку і завершення тренінгу.

## **Тема 5. Компоненти тренінгу**

Презентація (міні-лекція), інструктаж і коментарі тренера. Питання і відповіді. Групова дискусія. Вправи. Демонстрації. Тестування. Брейнстормінг. Рольові ігри. Ділові ігри. “Casestudy”. Читання посібника. Підготовка і захист проєктів.

## **Тема 6. Організація тренінгу**

Початок тренінгу. Роль розминки. Керування роботою учасників. Стимулювання активності й апробування нових варіантів поведінки. Методика втручання. Види підбиття підсумків. Організація відеозйомки і відеоперегляду. Музика у тренінгу. Використання звукових сигналів і сигнальних жестів. Групові правила роботи і групові ритуали. Важкі ситуації в роботі з групою і окремими учасниками. Театралізоване завершення тренінгу.

## **Тема 7. Стандарти тренерської роботи та індивідуальний стиль тренера**

Забезпечення підготовки місця проведення тренінгу. Проблема довіри клієнта до тренера. Керівництво процесом навчання. Ефективні навички спілкування і подання

матеріалу. Забезпечення потреб учасників у поясненні і зворотному зв'язку. Оцінювання роботи учасників і стимуляція їхньої активності. Дотримання професійних етичних норм. Контроль супервізора за якістю роботи тренера. Співвідношення автократичності і демократичності у стилі роботи тренера. Виконання тренером функцій експерта, диригента, каталізатора розвитку подій, зразка поведінки. Артистизм тренера.

Професійні страхи. Фізична та психологічна мобільність. Принципи тренерської роботи. Помилки тренера.

### **Тема 8. Оцінювання ефективності тренінгу**

Оцінювання ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників. Складання анкети. Проведення опитування й обробка результатів. Оцінювання ефективності тренінгу на основі спостереження за зміною поведінки учасників. Оцінювання ефективності тренінгу на основі одержання експертних оцінок від представників замовника.

### **Тема 9. Види тренінгових груп**

Психокорекційні групи і групи особистісного зростання: Т-групи; групи зустрічей; гештальтгрупи; групи тілесно-орієнтованої терапії; групи танцювальної терапії; групи теоцентрованого аналізу; групи ГКИ-аналізу; групи, що використовують психодраму, психосинтез, трансактний аналіз. Групи тренінгу умінь: групи тренінгу партнерського спілкування, техніки ділового спілкування, сенситивності, навичок вирішення конфліктів, переговорів, фасилітації і медіації, утилізації стресу, формування команд, тренінгу креативності.

### **Тема 10. Психологічні особливості тренінгової групи**

Класифікація тренінгових груп. Ролі та норми поведінки в групі. Правила групової тренінгової роботи.

Головні етапи розвитку групи під час тренінгу. Процеси в тренінговій групі. Групова динаміка. Групова напруга. Групова єдність. Шляхи формування групової єдності. Фактори впливу на групову динаміку. Комплектування групи. Фактор попереднього знайомства. Якісний та кількісний склад тренінгової групи. Типи учасників тренінгу: пасивні, активні та важкі учасники. Небажані учасники тренінгових груп. Ознаки закритості людини.

## **Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні аспекти проведення тренінгу**

### **Тема 11. Основні етапи соціально-психологічного тренінгу**

Етапи функціонування тренінгової групи. Етап знайомства. Формування. Нормування. Прийняття домовленостей.

Психологічні прийоми розігріву групи. Ознаки відкритості групи. Поняття про зворотній зв'язок (шерінг). Вранішній, поточний, підсумковий та фінальний шерінг. Рефлексія та її розвиток під час тренінгу.

Штурмування. Виконання завдання тренінгу. Завершення тренінгу та відмирання групи. Часові межі етапів тренінгу

### **Тема 12. Структура тренінгової програми**

Структура тренінгової програми. Вступна, основна та завершальна частини тренінгу. Компоненти тренінгу. Знайомство. Нормування. Формування групи. Вирішення завдань. Підведення підсумків. Змістове наповнення частин тренінгової програми.

Зв'язок етапів тренінгу з етапами розвитку тренінгової групи.

### Тема 13. Етапи підготовки тренінгу

Основні етапи підготовки тренінгової програми. Тренінг на замовлення. Мета та завдання тренінгу. Зміст тренінгу. План тренінгу. Підготовка тренінгу: вибір теми, проектування, визначення змісту занять. Продаж тренінгу.

Часова організація тренінгу. Принципи чергування вправ. Мапа тренінгу.

### Тема 14. Тренінг ділового спілкування

Знайомство. З'ясування очікувань учасників. Розминка. Вправа "Коліна". Презентація "Роль невербальної комунікації в діловому спілкуванні". Вправа "Вітання в різних ситуаціях". Обговорення отриманого досвіду. Презентація "Роль стереотипів у спілкуванні". Дискусія "Як формувати про себе позитивне враження в різних ситуаціях ділового спілкування". Вправа "Сильні і слабкі сторони у спілкуванні". Обговорення отриманого досвіду. Демонстрація невербального підстроювання до співрозмовника. Вправа "Повторення рухів". Обговорення досвіду й аналіз помилок. Способи мовленнєвого підстроювання. Вправа "Види референції". Підготовка командного проекту "Способи психологічного впливу на ділового партнера". Захист проектів командами. Підбиття підсумків заняття

### Тема 15. Елементи тілесно-орієнтованої терапії в соціально-психологічному тренінгу.

Знайомство із закритими очима. Обговорення отриманого досвіду. Презентація "Вихідні положення тілесно-орієнтованої психотерапії". Вправа "Масаж". Вправа "Розгойдування". Обговорення отриманого досвіду. Вправа "Вивільнення гніву". Аналіз результатів.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	практ.	сам. роб.
<b>Змістовий модуль 1. Теорія психотренінгу в сучасній психологічній науці</b>			
1. Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи	2	2	8
2. Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі	2	2	8
3. Вивчення потреби у тренінгу	2	2	8
4. Планування і дизайн тренінгу	2	2	8
5 Компоненти тренінгу	2	2	8
6. Організація тренінгу.	2	2	8
7. Стандарти тренерської роботи та індивідуальний стиль тренера	2	2	8
8.Оцінювання ефективності тренінгу	2	2	8
9.Види тренінгових груп	2	2	8

10.Психологічні особливості тренінгової групи	2	2	8
<b>Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні аспекти проведення тренінгу</b>			
11. Основні етапи соціально-психологічного тренінгу	2	2	8
12.Структура тренінгової програми	2	2	8
13. Етапи підготовки тренінгу	2	2	8
14.Тренінг ділового спілкування	2	2	8
15.Елементи тілесно-орієнтованої терапіїв соціально-	2	2	8
<b>ЗАГ.:</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>120</b>

## 5. Теми практичних занять (денна форма)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи	2
2	Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі	2
3	Вивчення потреби у тренінгу	2
4	Планування і дизайн тренінгу	2
5	Компоненти тренінгу	2
6	Організація тренінгу.	2
7	Стандарти тренерської роботи та індивідуальний стиль тренера	2
8	Оцінювання ефективності тренінгу	2
9	Види тренінгових груп	2
10	Психологічні особливості тренінгової групи	2
11	Основні етапи соціально-психологічного тренінгу	2
12	Структура тренінгової програми	2
13	Етапи підготовки тренінгу	2
14	Тренінг ділового спілкування	2
15	Елементи тілесно-орієнтованої терапії в соціально-психологічному тренінгу.	2
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

## 6. Самостійна робота (денна форма)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи	8
2	Психологічний зміст взаємодії у тренінговій групі	8
3	Вивчення потреби у тренінгу	8
4	Планування і дизайн тренінгу	8
5	Компоненти тренінгу	8
6	Організація тренінгу.	8
7	Стандарти тренерської роботи та індивідуальний стиль тренера	8
8	Оцінювання ефективності тренінгу	8
9	Види тренінгових груп	8
10	Психологічні особливості тренінгової групи	8
11	Основні етапи соціально-психологічного тренінгу	8
12	Структура тренінгової програми	8
13	Етапи підготовки тренінгу	8
14	Тренінг ділового спілкування	8
15	Елементи тілесно-орієнтованої терапії в соціально-психологічному тренінгу.	8
	<b>Разом</b>	<b>120</b>

*Самостійна робота* студента з навчальної дисципліни «Теорія і практика психологічного тренінгу» носить самостійний характер виконання окреслених завдань і тематично охоплює загальне змістовне навантаження з навчального курсу.

Самостійна робота студента з предмету «Теорія і практика психологічного тренінгу»

оцінюється за 20-ти бальною системою і включає виконання таких завдань:

- **1 модульний контроль:** написання та захист рефератів із заданих тем; практичних завдань.
- **2 модульний контроль:** написання та захист рефератів із заданих тем; практичних завдань.

### **Питання до самостійної та творчо-аналітичної роботи**

1. Історія та розвиток групових форм роботи.
2. Правила комплектації груп.
3. Основні терапевтичні фактори групової роботи.
4. Основні поняття Т-групи.
5. Особистісні складові психологічного досвіду учасників груп.
6. Види тренінга залежно від парадигми того напрямлення, поглядів якого дотримується психолог, що проводить тренінгове заняття. Поняття «Психологічний тренінг» і його особливості.
7. Місце психотренінгу в системі методів практичної психології.
8. Психологічний тренінг: принципи, задачі та цілі.
9. Види групового тренінгу
10. Специфічні риси тренінгів
11. Переваги групових форм роботи. Чи можна говорити про точну дату виникнення групової психотерапії? Чому?
12. Співвідношення понять "Групова психотерапія", "групова психокорекція" та "груповий тренінг"
13. Які основні типи (парадигми) психологічного тренінгу можна виділити Що називається теорією "тваринного магнетизму"? У чому її помилковість?
14. На перетині яких основних сфер психологічної практики знаходиться психологічний тренінг?
15. Назвіть найважливіші специфічні риси тренінгу, що відрізняють його від інших методів психологічної роботи. Як і для чого застосовувався гіпноз при роботі з групами в ХІХ столітті і початку ХХ століття? Хто з психологів використовував гіпноз в групах?
16. Дайте визначення поняттю "Тренінгові групи". На які основні цілі орієнтована тренінгова робота?
17. У яких сферах людського життя і діяльності може застосовуватися психологічний тренінг? У яких психологічних школах стали використовуватися групові методи психологічної роботи в першій половині ХХ століття?
18. На які два напрями можна розділити сучасну психотерапію?
19. Який напрям психологічної практики виник раніше - групова психотерапія або груповий тренінг? Назвіть час появи обох термінів.
20. Групова згуртованість і напруга
21. Чинники, які сприяють груповій згуртованості .
22. Ролі, пов'язані з груповою підтримкою.
23. Ролі, пов'язані з груповим завданням.
24. Перелік ролей, що відносяться до групового завдання і групової підтримки.
25. Структура групи і проблема лідерства.
26. Групова динаміка. Фази розвитку групової динаміки
27. Перша стадія - підготовка. Криза у розвитку тренінгової групи.
28. Друга стадія розвитку групової динаміки - Усвідомлення.
29. Третя стадія розвитку групової динаміки - переоцінка.
30. Четверта стадія розвитку групової динаміки - завершення. Ритуал прощання.
31. Чи вірне твердження, що взаємодію учасників тренінгової групи створює напруга, корисна

і необхідна для продуктивної психологічної роботи?

32. Що таке "групові норми"? Назвіть і поясніть найважливіші правила тренінгової роботи, обов'язкові для виконання всіма учасниками групи.
33. Розкрийте зміст понять "соціальна роль" та "ігрова роль". У чому їх основна відмінність.
34. Перерахуйте негативні і позитивні чинники, що впливають на рівень групової згуртованості. Які з них, на ваш погляд, є найбільш важливими? Як можна врахувати і використовувати ці чинники на етапі формування групи?
35. Умови комплектування тренінгової групи. Назвіть параметри, по яких оцінюється гомогенність або гетерогенність тренінгової групи.
36. Напряму (парадигми), поглядів якого дотримується психолог, що проводить тренінгові заняття.
37. Ігрові методи. Ігрові методи підвищення рівня взаємодії в групі.
38. Тренінгові методи за Вагіном
39. Методи тілесно-зорієнтованої психотерапії
40. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції: загальна ціль, задачі та принципи.
41. Медитативна техніка
42. Основні фази дискусії: 1) орієнтування, 2) оцінка, 3) завершальна фаза.
43. Методика проведення тренінгу розвитку комунікативних навиків та вмінь
44. Форми організації дискусії.
45. Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції
46. Комунікативний тренінг для підлітків.
47. Основні специфічні дискусійні уміння.
48. Тренінг сензитивності (особистісного зростання): загальна ціль, задачі та принципи
49. Розкрийте зміст ролей, які грає ведучий групи, згідно підходу І. Ялома.
50. Назвіть найважливіші психологічні особливості застосування відеозйомки під час психологічного тренінгу.
51. Як ви думаєте, чому ведучому тренінгу рекомендується все психотехніки і вправи спочатку випробувати на собі?
52. Які п'ять основних ролей групового ведучого можна виділити (за З. Кратохвілом)?
53. Які уміння можна формувати у учасників групи в результаті аналізу відеозаписів окремих епізодів тренінгу?
54. Назвіть чотири головні принципи "конструювання" і "виконання" психотехнічних вправ в групі. Чи згодні ви з твердженням, що ведучий тренінгової групи ні за яких обставин не має права бути авторитарним? Доведіть свою точку зору.
55. Назвіть форми аналізу відеозаписів і порядок їх використання в психологічному тренінгу розвитку самосвідомості.
56. Критерії оцінки тренінгу та його ефективності. Вимоги до керівника тренінгової групи.
57. Поясніть психологічний механізм дії перегляду і аналізу відеозаписів на учасників тренінгу.
58. Структура тренінгового заняття.
59. Навички якими має володіти керівник групи.
60. Які зміни в самосвідомості учасників викликають застосування відеозйомки і аналіз записів в процесі психологічного тренінгу?
61. Приведіть приклади ритуалів, використовуваних в психологічних тренінгах. Виділіть зі списку якостей, необхідних ведучому групи, три найважливіших. Обґрунтуйте свою точку зору. Проаранжуйте якості, що залишилися, по ступеню значущості.
62. Як ви вважаєте, чи можна і чи потрібно використовувати під час психологічного тренінгу приховану камеру?

63. Чи завжди ритуали виникають в тренінговій групі спонтанно або вони можуть бути запропоновані ведучим?

64. Опишіть поетапну модель підготовки фахівців в області групової психологічної роботи.

65. У чому полягає найважливіші положення гуманістичного підходу до тренінгу?

66. Поясніть загальний механізм дії міфу в психологічній реальності людини.

## Самостійна робота 2

1. Скласти програму психологічного тренінгу на обрану тему.

### **Вимоги щодо оформлення програми психологічного тренінгу**

*(стосуються структури роботи та орієнтовного змісту її складових частин; формальні вимоги щодо оформлення повністю відповідають загальноприйнятим нормам, визначеним для наукових робіт)*

1. **Титульний аркуш** (інформація про виконавців робіт (якщо кожен виконавець відповідає за свій етап роботи, це має бути відповідно вказано), назва тренінгу і т.д., що оформляється згідно загальних вимог до написання наукових робіт).
2. **Теоретичні основи програми** (опис психологічної проблематики, якій присвячений тренінг; обґрунтування її вирішення; аналіз основних понять).
3. **Вступ** (коротка анотація, де вказати актуальність проведення даного виду тренінгу; цілі тренінгу; завдання тренінгу; на яку аудиторію розрахований).
4. **Набори вправ для досягнення цілей тренінгу** (вказати мету вправи, орієнтовний час виконання, необхідні умови та матеріали для виконання вправи, чітку інструкцію; процедуру проведення; орієнтовні питання для групового обговорення).
5. **Перелік необхідних матеріалів та обладнання для проведення тренінгу.**
6. **Список використаної літератури.**
7. **Додатки** (подати всі необхідні наочні та роздаткові матеріали тренінгу, рекламні матеріали: буклети, оголошення тощо).
8. **Оцінка програми** (аналіз досягнутого та нереалізованого, труднощі, що виникали в роботі тренінгу, рекомендації та зауваження супервізора щодо методики проведення тренінгу, перспективи вдосконалення програми).

## 7. Методи навчання

У процесі викладання навчальної дисципліни «Теорія і практика психологічного тренінгу» викладач використовує наступні **групи методів навчання**:

1. Словесні (лекція, бесіда, обговорення, тестування).
2. Наочні (ілюстрація, демонстрація (з використанням таблиць та схем, електронних презентацій, показ відео лекцій, відеоматеріалів, художніх психологічних фільмів).
3. Практичні (опитування на практичних заняттях; виконання тестових завдань; робота з підручником, першоджерелами; виконання індивідуальних завдань самостійної роботи (див. вище); контрольні роботи).

## 8. Методи контролю

Викладач використовує наступні групи методик контролю знань студентів, які вивчають навчальну дисципліну «Теорія і практика психологічного тренінгу»:

1. Методи усного контролю (монологічна відповідь студента на окреме питання теми практичного заняття у індивідуальній та фронтальній формах; запитально-відповідна бесіда під час роз'яснення проблемного питання на практичному занятті;

- залік у формі усної відповіді на два запитання з переліку питань).
2. Письмовий контроль (виконання індивідуальної самостійної роботи; модульна контрольна робота; дидактичні тестові завдання).
  3. Методи практичного контролю (перевірка змістового наповнення електронної презентації).

### 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Практичні заняття						Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
Тема 2,3,5	Тема 7,8,10	Тема 11	Тема 12.13	Тема 14	Тема 15	30
3,4	4,4	3,3	3	3	3	
Індивідуальна самостійна робота			Індивідуальна самостійна робота			20
10			10			
Модульна контрольна робота № 1			Модульна контрольна робота № 2			50
25			25			
Всього:						100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 10. Методичне забезпечення

1. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальна програма дисципліни. Для студентів спеціальності «Психологія» / Підготувала Н.М. Міщенко. – Ужгород: Інформаційно-видавничий відділ УУБА–КаУ, 2017. – 50 с.

### 11. Рекомендована література

#### *Базова:*

1. Наталія Іванова, Олена Карпенко — "Групова психологія та психотренінг" (Київ: Центр навчальної літератури, 2012)
2. Савчин М. В. — "Основи психологічного тренінгу" (Івано-Франківськ, 2010)
3. Бондаренко О. Є., Лактіонова Г. М. — "Тренінг розвитку особистості" (Харків: Основа, 2009)
4. Качала Т. І. "Психологічні тренінги для формування професійної ідентичності" (Тернопіль, 2015)
5. Карамушка Л. М. "Психологія професійного розвитку персоналу" (Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2013)
6. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб., Київ: МАУП, 2004., 188 с.
7. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: Навч.посіб. - К.: ПАЛИВОДА,

2004.

8. Іванова А. І. "Психологічний супровід професійного становлення особистості"
9. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главнік, Г. Бевз / За заг. ред. С.Д. Максименка - К.: Главник, 2005.
10. Вівчарик Т.П., Дмитренко А.К. Методи діагностики та формування у молодих жінок установок на самореалізацію. – Чернівці, 1999.
11. Демський В. В. Соціально-психологічний тренінг професійної рефлексії офіцерів-прикордонників як умова розвитку мотивації до професійної діяльності. / В. В. Демський // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки . – 2013. – № 1. – С. 385-392.
12. Кострікін О. В. Формування та розвиток професійних якостей особистості майбутніх керівників засобами тренінгу в навчально-виховному процесі ВНЗ / О. В. Кострікін // Проблеми сучасної психології . - 2013. - Вип. 21. - С. 268-278.
13. Максименко, С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. ВНЗ/ МОН України. – вид. 3-тє, перероб. та доп. – Київ: ЦУЛ, 2010. – 271с. [Ю9.М 171](#)
14. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: Навч.посіб. – К.: ПАЛИВОДА, 2004.
15. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів: навч. посіб./ МВС України; Акад. внутр. військ МВС України.- Харків, 2013. –196 с. [Ю9.П863](#)
16. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главнік, Г.Бевз / За заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Главник, 2005.

#### Допоміжна:

1. Большаков В. Ю. Психотренінг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: "Социально-психологический центр", 1996. - 380 с.
2. Кострікін О. В. Формування та розвиток професійних якостей особистості майбутніх керівників засобами тренінгу в навчально-виховному процесі ВНЗ / О. В. Кострікін // Проблеми сучасної психології . - 2013. - Вип. 21. - С. 268-278.
3. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2017.
4. Холод О.М. Комунікаційні технології. Підручник. Рекомендовано МОНК: Центр навчальної літератури, 2013
5. Антонова-Турченко О.Г. Як вижити серед конфліктів. - К., 1991.
6. Драб, Я.М. Програма психологічної підготовки та рівні готовності персоналу підприємства до аварійних умов діяльності // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, Вип. 3, 2012 // Режим доступу: [www.nbuv.gov.ua/ejournals/Vnadps/2012\\_3/12dymaud.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/Vnadps/2012_3/12dymaud.pdf).
7. Рева О.М. Розвиток рефлексивності майбутніх психологів засобами соціально-психологічного тренінгу // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д. Максименка, М.В.Папучі. – Київ – Ніжин: Видавництво НДУ, 2007. – Том 10, вип.1. – С. 90-91.

#### Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. <http://psyjournals.vnu.edu.ua>
3. <https://osviti-hub.com.ua>

## ПИТАННЯ НА ІСПИТ

1. Історія та розвиток групових форм роботи.
2. Основні поняття Т-групи.
3. Поняття «Психологічний тренінг» і його особливості.
4. Місце психотренінгу в системі методів практичної психології.
5. Особові складові психологічного досвіду учасників груп.
6. Переваги групових форм роботи.
7. Правила комплектації груп.
8. Психологічний тренінг як метод корекції, принципи, задачі та цілі.
9. Огляд класифікаційних схем психотренінгу.
10. Принципи, цілі і завдання психокорекційної роботи.
11. Основні принципи складання психокорекційних програм.
12. Види корекційних програм.
13. Основні вимоги до складання психокорекційної програми.
14. Чинники, що визначають ефективність психокорекції.
15. Вимоги, що пред'являються до психолога, що здійснює психокорекційні заходи.
16. Перерахуйте найважливіші цілі тренінгової роботи.
17. Переваги групової форми психологічної роботи (у порівнянні з індивідуальною).
18. Специфічні риси тренінгів.
19. Групова згуртованість і напруга.
20. Чинники, які сприяють груповій згуртованості.
21. Групова динаміка. Фази розвитку групової динаміки.
22. Перша стадія - підготовка. Кризис у розвитку тренінгової групи.
23. Друга стадія розвитку групової динаміки - Усвідомлення.
24. Третя стадія розвитку групової динаміки - переоцінка.
25. Четверта стадія розвитку групової динаміки - завершення. Ритуал прощання.
26. Поняття групової напруги, її роль у взаємодії учасників тренінгової групи, користь та необхідність для продуктивної психологічної роботи.
27. Що таке "групові норми"? Назвіть і поясніть найважливіші правила тренінгової роботи, обов'язкові для виконання всіма учасниками групи.
28. Перерахуйте негативні і позитивні чинники, що впливають на рівень групової згуртованості. Які з них, на ваш погляд, є найбільш важливими? Як можна врахувати і використовувати ці чинники на етапі формування групи?
29. Умови комплектування тренінгової групи. Назвіть параметри, по яких оцінюється гомогенність або гетерогенність тренінгової групи.
30. Ролі, пов'язані з груповою підтримкою.
31. Ролі, пов'язані з груповим завданням.
32. Перелік ролей, що відносяться до групового завдання і групової підтримки.
33. Структура групи і проблема лідерства.
34. Розкрийте зміст понять "соціальна роль" та "ігрова роль". У чому їх основна відмінність.

35. Розкрийте зміст ролей, які грає ведучий групи, згідно підходу І. Ялома.
36. Назвіть найважливіші психологічні особливості застосування відеозйомки під час психологічного тренінгу.
37. Як ви думаєте, чому ведучому тренінгу рекомендується все психотехніки і вправи спочатку випробувати на собі?
38. Які п'ять основних ролей групового ведучого можна виділити (по З. Кратохвілу)?
39. Які уміння можна формувати у учасників групи в результаті аналізу відеозаписів окремих епізодів тренінгу?
40. Назвіть чотири головні принципи "конструювання" і "виконання" психотехнічних вправ в групі.
41. Чи згодні ви з твердженням, що ведучий тренінгової групи ні за яких обставин не має права бути авторитарним? Доведіть свою точку зору.
42. Назвіть форми аналізу відеозаписів і порядок їх використання в психологічному тренінгу розвитку самосвідомості.
43. Критерії оцінки тренінгу та його ефективності.
44. Вимоги до керівника тренінгової групи.
45. Поясніть психологічний механізм дії перегляду і аналізу відеозаписів на учасників тренінгу.
46. Структура тренінгового заняття.
47. Навички, якими має володіти керівник групи.
48. Які зміни в самосвідомості учасників викликають застосування відеозйомки і аналіз записів в процесі психологічного тренінгу?
49. Приведіть приклади ритуалів, використовуваних в психологічних тренінгах.
50. Застосування відеозйомки
51. Виділіть зі списку якостей, необхідних ведучому групи, три найважливіших. Обґрунтуйте свою точку зору. Проаналізуйте якості, що залишилися, по ступеню значущості.
52. використання відео зйомки. Як ви вважаєте, чи можна і чи потрібно використовувати під час психологічного тренінгу приховану камеру?
53. Чи завжди ритуали виникають в тренінгової групі спонтанно або вони можуть бути запропоновані ведучим?
54. Опишіть поетапну модель підготовки фахівців в області групової психологічної роботи.
55. У чому полягає найважливіші положення гуманістичного підходу до тренінгу?
56. Поясніть загальний механізм дії міфу в психологічній реальності людини.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ СТУДЕНТІВ (ЗА ШКАЛОЮ ECTS).**

**Оцінювання знань студентів на семінарських заняттях**

<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Оцінка за шкалою ВНЗ</b>		<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	<b>Критерії знань</b>
<i><b>відмінно</b></i>	90-100 балів	відмінно	<b>A</b>	<i>Відмінна робота з допустимою і незначною кількістю помилок</i>
<i><b>добре</b></i>	83-89 балів	дуже добре	<b>B</b>	<i>Робота виконана на достатньо високому рівні, але з декількома змістовними помилками</i>
	75-82 балів	добре	<b>C</b>	<i>В цілому робота виконана вірно, проте є кілька значних грубих помилок, що складає 1\4 виконаних завдань</i>
<i><b>задовільно</b></i>	64-74 балів	задовільно	<b>D</b>	<i>Робота виконана непогано, але зі значними недоліками</i>
	52-63 балів	достатньо	<b>E</b>	<i>Робота виконана на достатньому рівні, правильність відповідей складає 50% завдань</i>
<i><b>незадовільно</b></i>	31-51 балів	незадовільно (з можливістю повторного перескладання)	<b>FX</b>	<i>Робота містить значну кількість неправильних відповідей, потрібне додаткове опрацювання теоретичних питань для отримання кредиту</i>
	1-30 балів	незадовільно	<b>F</b>	<i>У роботі відсутні правильні відповіді, потрібне додаткове серйозне доопрацювання теоретичного та практичного матеріалу</i>

## Розподіл балів, які отримують студенти

Практичні заняття															
Змістовий модуль 1										Змістовий модуль 2					Сума
Теми										Теми					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>60</b>
<b>Бали за темами</b>															
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
<b>Індивідуальна / самостійна робота</b>															
Бали	<b>10</b>														<b>40</b>
<b>Модульна контрольна робота</b>															
Бали	<b>30</b>														
Всього:														<b>100</b>	