

КАРПАТСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АВГУСТИНА ВОЛОШИНА
Гуманітарно-економічний факультет
Кафедра психології, педагогіки та соціальної роботи

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПСИХОТРЕНІНГУ»

Освітня програма «Психологія»

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 8/1 від 26 серпня 2024 р.

Ужгород – 2024

1. Анотація до навчальної дисципліни

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.

Курс «Теорія і практика психотренінгу» розглядає основні поняття та аспекти групової роботи та соціальної перцепції: способи, моделі, складові тренінгу; навички організації та проведення психологічного тренінгу (завдання, принципи побудови та проведення групової роботи). Цей курс є поєднанням теоретичних знань студентів-психологів з практичними навичками ведення професійного спілкування (групова робота, індивідуальне психологічне консультування) з використанням різноманітних психологічних технік. У процесі вивчення курсу розглядаються актуальні проблеми соціально-психологічного тренінгу: групова динаміка, розвиток фасилітативних вмінь та емпатії, особливості навчання дорослих тощо.

2. Мета і завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Теорія і практика психотренінгу» покликана сформувати 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.

Мета курсу – оптимізація комунікативних можливостей особистості майбутнього психолога, необхідних для організації продуктивної взаємодії з іншими людьми в практичній діяльності і міжособистісних взаєминах.

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; сформувати 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 сформувати навички проведення тренінгових занять різних напрямків та видів.

3. Результати навчання (компетентності)			
Відповідно до вимог освітньої 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 зворотного 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.			
4. Організація навчання			
Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття	Загальна кількість годин		
Лекції	30		
семінарські заняття / практичні/лабораторні	30		
самостійна робота	120		
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова / вибіркова
7	053 Психологія	4	обов'язкова
Тематика навчальної дисципліни			
Тема		кількість год.	
		лекції	практ. сам. роб.
Змістовий модуль 1. Теорія психотренінгу в сучасній психологічній науці			
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
Змістовий модуль 2. Організаційно-методичні аспекти проведення тренінгу			
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 терапії в соціально-психологічному тренінгу.	2	2	8
ЗАГ.:	30	30	120

5. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання курсу	<p>Критерії та норми оцінювання знань із дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»: 1) характер володіння знаннями із дисципліни (рівень усвідомлення, міцність запам'ятовування, обсяг, повнота і точність знань);</p> <p>2) якість актуалізації знань із дисципліни (логіка мислення, аргументація, послідовність і самостійність викладу, культура професійного мовлення);</p> <p>3) рівень оволодіння відомими прийомами аналізу психологічних фактів, здатність творчо використовувати засвоєні знання на практиці; ;</p> <p>4) здатність до творчості й самостійності в навчально-пізнавальній діяльності;</p> <p>5) якість виконання роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо).</p> <p>Оцінювання знань студентів здійснюється, як за основну відповідь, так і за доповнення.</p> <p>А «Відмінно» - теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи з засвоєним матеріалом сформовані, всі передбачені програмою навчання завдання виконані, якість їх виконання оцінена кількістю балів, близькою до максимального.</p> <p>В «Дуже добре» - теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи з засвоєним матеріалом в основному сформовані, всі передбачені програмою навчання завдання виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близькою до максимального.</p> <p>С «Добре» - теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, деякі практичні навички роботи з засвоєним матеріалом в основному сформовані, всі передбачені програмою навчання завдання виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близькою до максимального.</p> <p>Д «Задовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, але прогалини не мають суттєвого характеру, необхідні практичні навички роботи з засвоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання завдань виконані, деякі з виконаних завдань, можливо містять помилки.</p> <p>Е «Достатньо» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, багато з передбачених програмою навчання завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінені кількістю балів, близькою до мінімального.</p> <p>ФХ «Умовно незадовільно»- теоретичний зміст курсу засвоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програмою навчання завдань не виконані, або якість їх виконання оцінені кількістю балів, близькою до мінімального. При додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань.</p> <p>Ф «Безумовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу не засвоєний, необхідні практичні навички роботи не сформовані, усі виконані завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом не приведе до будь-якого значимого підвищення якості виконання навчальних завдань.</p>
-----------------------------------	--

Вимоги до письмової роботи	<p>Вимоги до словника термінів: має бути не менше 10-ти термінів до кожної теми, записаних у окремому зошиті для самостійної роботи.</p> <p>Вимоги до конспектування статей: статті конспектуються у зошиті для підготовки до семінарських занять із зазначенням автора та назви статті, головних ідей, понять та висновків.</p> <p>Вимоги до оформлення тез: записи тез ведуться у довільній формі у зошиті для підготовки до семінарських занять.</p> <p>Практичні завдання виконуються у зошиті для семінарських занять</p>
Семінарські, практичні заняття	<p>Активна участь під час обговорення в аудиторії, студенти мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повага до колег, - толерантність до інших та їхнього досвіду, - сприйнятливість та неупередженість, - здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента, - ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів, - я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції, - обов'язкове знайомство з першоджерелами. <p>Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від студентів/- очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Підсумковий контроль у формі заліку, екзамену здійснюється на основі зарахування всіх виконаних студентами завдань (для цього отримані бали сумуються, а їх кількість не повинна бути меншою, ніж 50 % завдань)</p>
6. Політика навчальної дисципліни	
<p>Неприпустимі плагіат та списування.</p> <p>Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу обов'язкове</p> <p>Пропуски практичних занять відпрацьовуються наступним чином: опрацювання теми, а також виконання самостійних завдань із теми.</p> <p>Якщо студент пропустив (не відпрацював) більше 50% занять, він повинен скласти тести (дистанційне навчання) і тільки тоді буде допущений до складання екзамену.</p> <p>Обов'язковою умовою отримання заліку, екзамену є відвідування студентом більш як 50% занять, написання контрольної роботи.</p> <p><u>Відвідування занять</u></p> <p>Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають лекції і практичні заняття навчальної дисципліни.</p>	
7. Рекомендована література	

Основна:

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. Бондаренко О. Є., Лактіонова Г. М. "Тренінг розвитку особистості" (Харків: Основа, 2009)
5. Качала Т. І. "Психологічні тренінги для формування професійної ідентичності" (Тернопіль, 2015)
6. Карамушка Л. М. "Психологія професійного розвитку персоналу" (Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2013)
7. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб., Київ: МАУП, 2004., 188 с.
8. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: Навч.посіб. - К.: ПАЛИВОДА, 2004.
9. Іванова А. І. "Психологічний супровід професійного становлення особистості"
10. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С.Д. Максименка - К.: Главник, 2005.

Додаткова:

1. Большаков В. Ю. Психотренинг: 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

Викладач _____ проф. Ярема О. М.