



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПСИХОЛОГІЇ

ID 1548

Шифр, назва спеціальності та освітній рівень	053 Психологія (бакалавр)	Назва освітньої програми	Психологія (2024)
Тип програми	Освітньо-професійна	Мова викладання	Українська
Факультет	Факультет економіки та менеджменту (ФЕМ)	Кафедра	Каф. психології (ПС)

Викладач/викладачі

Кавецький Віктор Євгенович, канд. пед. наук, доцент, доцент, [профіль на порталі "Науковці ТНТУ"](#)

Загальна інформація про дисципліну

Мета курсу	Метою курсу є оволодіння студентами знаннями і уміннями, необхідними для використання тренінгових технологій у професійно-психологічній діяльності; узагальненні практики використання сучасних методів допомоги особистості і групі.
Формат курсу	Змішаний - курс, що передбачає проведення лекцій, практичних робіт, консультацій для кращого розуміння викладеного матеріалу і має супровід в електронному навчальному курсі в системі A-Tutor, має структуру, контент, завдання і систему оцінювання.
Компетентності ОП	<p>Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей:</p> <ul style="list-style-type: none">- інтегральної: 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.- загальних: ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності. ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК9. Здатність працювати в команді.- фахових: СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики. СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. СК 13. Вміння застосовувати професійні знання в різних галузях психологічної практики, реалізуючи принцип професійної мобільності. СК 14. Здатність здійснювати психологічний супровід професійної діяльності фахівців різного профілю
	<p>За результатами вивчення дисципліни студент повинен продемонструвати такі результати навчання:</p> <p>ПР1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p>

<p>Програмні результати навчання з ОП</p>	<p>ПР2. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p>ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.</p> <p>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p> <p>ПР12 Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту</p> <p>ПР13. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.</p> <p>ПР14. Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань.</p> <p>ПР15. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>ПР16. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.</p> <p>ПР18. Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p> <p>ПР19. Реалізовувати професійну мобільність, що передбачає індивідуальну траєкторію та вибір сфери зайнятості психолога.</p> <p>ПР20. Сприяти професійному розвитку фахівців, завдяки психологічному супроводу.</p>
<p>Обсяг курсу</p>	<p>Очна (денна) форма здобуття освіти:</p> <p>Кількість кредитів ECTS — 4,5; лекції — 18 год.; практичні заняття — 36 год.; самостійна робота — 81 год.;</p> <p>Заочна форма здобуття освіти:</p> <p>Кількість кредитів ECTS — 4,5; лекції — 10 год.; практичні заняття — 6 год.; самостійна робота — 119 год.;</p>
<p>Ознаки курсу</p>	<p>Рік навчання — 3; семестр — 6; Обов'язкова (для здобувачів інших ОП може бути вибірковою) дисципліна;</p> <p>кількість модулів — 2;</p>
<p>Форма контролю</p>	<p>Поточний контроль: залік</p> <p>Підсумковий контроль: залік</p>
<p>Компетентності та дисципліни, що є</p>	<p>загальна психологія, практикум з загальної психології, психодіагностика</p>

передумовою для
вивчення

Матеріально-технічне
та/або інформаційне
забезпечення

ноутбук, проектор

СТРУКТУРА КУРСУ

Лекційний курс

Годин
ОФЗО ЗФЗО

Тема 1. Психологічний тренінг як метод практичної психології.

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. Групові форми роботи з метою навчання, корекції поведінки і надання підтримки. 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.

2

1

Тема 2. Види тренінгових груп

Психокорекційні групи і групи особистісного зростання: Тгрупи; групи зустрічей; гештальтгрупи; групи тілесноорієнтованої терапії; групи танцювальної терапії; групи темоцентрованого 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.

2

1

Тема 3. Мотиваційні аспекти тренінгу

Мотиви тренера, мотиви учасників, мотиви замовника. Моделі мотивів. Боротьба мотивів. Дилеми тренера. 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.

2

1

Тема 4. Професійні та особистісні якості тренера.

Професійні якості спеціаліста, який проводить тренінг. Основні вимоги до ведучого тренінгу. Ролі та функції тренера. Професійна підготовка тренера. Види тренерської компетентності. Самопрезентація тренера.

Спільне проведення тренінгу (ко-тренерство). Основні помилки тренера при підготовці програми, написанні сценаріїв, театралізації. Етичні проблеми тренера під час організації тренінгу. 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.

2 1

Тема 5. Методика організації групової взаємодії.

Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти. Вимоги до учасників: важливість процедури відбору. Гетерогенність і гомогенність групи тренінгу. Ролеві позиції в групі тренінгу. Соціальна і ігрова роль. Розширення ролевого репертуару як одне із завдань тренінгу. Стадії розвитку тренінгової групи (початкова стадія – псевдозгуртованість; перехідна стадія – конфлікт (чи криза); робоча стадія; стадія завершення – сепарації). Техніка роботи з «важкими» учасниками. Фактори стресових ситуацій та методики виходу із них у ході тренінгу. Основні принципи та групові норми в тренінгу. Варіанти санкцій за недотримання групових норм.

2 2

Тема 6. Психологічні основи вибору методів і засобів тренінгу

Використання пасивних методів в тренінгу: лекція, інформаційне повідомлення, сторітеллінг. Групова дискусія як метод організації спілкування учасників групи. Види дискусії (біографічні, тематичні, професійні, інтерперсональні та ін.). Правила проведення «мозкового штурму». Характеристика різних видів ігор, які застосовують у тренінгу. Принципи створення ігор для тренінгу. Метод «рівний – рівному». Метод гронування: етапи. Відеоперегляд: від пасивності учасників, до активності та інтерактивності. Методика роботи з відеоматеріалом. Метод «Акваріум». Суть методу кейс-стаді. Види кейс-стаді: текстові кейси, мальовані кейси, відеокейси, фото-кейси. Принципи розробки кейсів. Методика роботи із кейсом. Арт-методи та методи візуалізації в тренінгу.

2 1

Тема 7. Планування і дизайн тренінгу.

Структура програми тренінгу. Загальні принципи створення тренінгових програм: самостійне, з використанням готових технік, комбіноване.

Правила, за якими потрібно вибирати програму у конкретному випадку. Планування тренінгової програми. Особливості підбору вправ. Форми організації тренінгових занять. Часова структура тренінгу. Складання переліку необхідних для проведення тренінгу ресурсів. Необхідність використання технічних

2 1

засобів: аудіо, відео, фото (у яких випадках). Конспект тренінгу. Організація простору. Особливості тренінгів для тренерів.

Тема 8. Технологія проведення тренінгу.

Основні етапи проведення тренінгових занять, правила організації та проведення кожного етапу. Особливості проведення процедури знайомства. Дестабілізація стереотипних уявлень про себе членів групи. Створення атмосфери довіри. Робота з очікуваннями. Робота з примусово створеними групами. Ритуали в групі (вітання, прощання, аплодисменти та ін.). Паузи відпочинку. Ресурсні вправи (енерджайзери, експрес-розминки, «криголами»). Використання притч, анекдотів, афоризмів у тренерській роботі.

2 1

Тема 9. Післятренінговий супровід та оцінка ефективності тренінгового заняття.

Мета оцінювання ефективності тренінгового заняття. Принципи надання ефективного зворотного зв'язку з тренером. Звіт тренера. Аналіз очікувань та зворотного зв'язку учасників. Деролінг, шерінг і дебрифінг. Заключні анкети. Приріст знань і вдосконалення умінь як ефекти тренінгу. Зміст та форми після-тренінгового супроводу

2 1

РАЗОМ: 18 10

Практичні заняття (теми)	Годин	
	ОФЗО	ЗФЗО
Психологічний тренінг як метод практичної психології	2	2
Види тренінгових груп	2	
Мотиваційні аспекти тренінгу	2	
Професійні та особистісні якості тренера	2	
Методика організації групової взаємодії	2	2
Психологічні основи вибору методів і засобів тренінгу	2	
Планування і дизайн тренінгу	2	
Технологія проведення тренінгу	2	2
Післятренінговий супровід та оцінка ефективності тренінгового заняття	2	

Тренінг особистісного зростання	6	
Тренінг розвитку комунікативних компетентностей	6	
Тренінг розвитку стресостійкості	6	
	РАЗОМ:	36 6

ІНШІ ВИДИ РОБІТ

Підготовка до практичних занять та опрацювання лекційного матеріалу 31

Опрацювання окремих розділів програми, які не виносяться на практичні заняття:

1. Моделювання тренінгових програм.
2. Варіанти санкцій за недотримання групових норм.
3. Типові запити учасників тренінгу, які є тематичними для тренінгових занять.
4. Післятренінговий супровід та оцінка ефективності тренінгового заняття.
5. Методика організації групової взаємодії.
6. Інтерактивні методи в тренінгу.
7. Основні тренінгові методи.
8. Використання притч, анекдотів, афоризмів у тренерській роботі.
9. Технологія проведення тренінгу.
10. Специфіка конструювання і підготовки тренінгу
11. Особливості тренінгів для тренерів.
12. Професійні та особистісні якості тренера.
13. Етичні проблеми тренера під час організації тренінгу.
14. Нормативні документи, якими керується психолог при розробці тренінгових занять.
15. Особливості використання різних видів тренінгів у роботі психолога.

Теми, короткий зміст

Інформаційні джерела для вивчення курсу

6. Рекомендована література

Базова

1. Бондаровська В. Особливості підготовки і проведення соціально- педагогічного тренінгу. Допомога кризовим сім'ям. К.: Ред. загальнопед. газет, 2013. 106 с.
2. Ідеї. Натхнення. Рішення: посібник для тренерів неформальної освіти / Н. Трамбовецька [та ін.]; упоряд. Н. Трамбовецька. К. : Інша освіта, 2015. 70 с.
3. Кавецький В.Є. Використання інноваційних технологій в післядипломній освіті та освіті дорослих. Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти: монографія / за наук. ред. д. пед. н., проф. Л. З. Ребухи. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 109-131.
4. Кавецький В.Є. Тренінг як інноваційна форма діяльності соціального педагога. Стратегії наукового пошуку в соціальній роботі, соціальній педагогіці та соціальній освіті: поліфункціональність ідей [Електронне видання] : Збірник тез доповідей I Всеукраїнської наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих учених (Тернопіль, 4-5 травня 2023 р.) / за заг. ред. Л. Й. Петришин, В.А. Поліщук, Н.С. Олексюк. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2023. С. 122-126.
5. Кавецький В. Є. Формування готовності педагогів до психолого-соціальної самопідтримки та підтримки учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення (м. Тернопіль, Україна, 03 березня 2023 року). Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти / Редколегія: О. М. Петровський, В. С. Мисик, І. М. Вітенко, О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, Т. В. Магера, Ф. І. Полянський, Н. Б. Стрийвус, Г. І. Герасимчук. Тернопіль: ТОКІППО, 2023. С. 163-169.
6. Колодійчук Т. П. Я серед людей. Соціально-комунікативні тренінги. К. : Ред. загальнопед. газет, 2014. 128 с.
7. Луганцева О. Г. Тренінговий цикл як конструктивний елемент тренінгової технології навчання. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. 2015. № 1. С. 216-220.
8. Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів. Навчання і виховання обдарованої дитини. 2019. Вип. 1. С. 272-279.
9. Макулова Н. В. Психологічний тренінг: Практичні вправи . Київ: Видавничий дім "Каравела", 2018. 124 с.
10. Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів: методичні рекомендації / Баніт О. В., Коваленко О. Г. К.: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. 104 с.
11. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2016. 60 с.
12. Організація та проведення професійно-психологічного тренінгу військовослужбовців Національної гвардії України : практич. посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 2021. 157 с.
13. Петрович В. С. Я хочу бути тренером : настільна книга тренера початківця : метод. вказівки– 2-е вид. доповн. Луцьк, 2014. 60 с.
14. Рудестам К. Групова психотерапія: теорія і практика. URL: <https://psylib.org.ua/books/rudes01/index>
15. Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії: монографія / [П.П.Горностай, О.Л.Коробанова, О.Т.Плетка, Г.В.Циганенко, Л.Г.Чорна]; за наук. ред. П.П.Горностая. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 244с.
16. Сидорова О. В. Групові методи в психології. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 156 с.

Допоміжна

1. Кавецький В.Є. Етапи консультаційної бесіди: психологічний аспект. П'яті Геретівські читання: наукові статті, тези доповідей та інші матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Україна, 07 червня 2021 року). Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти / Редколегія: О. М. Петровський, В. С. Мисик, І. М. Вітенко, О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, Т. О. Сергуніна, А. Janowski, Ф. І. Полянський, Г. І. Герасимчук, Т. В. Магера, М. П. Мамус, Н. Б. Стрийвус. Тернопіль: ТОКІППО, 2021. С. 115-120.
2. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
3. Методика проведення тренінгів: методичні рекомендації з вивчення дисципліни / авт.-упоряд. В.Є. Кавецький. Тернопіль, 2023. 42 с.
4. Методика тренінгової діяльності: методичні рекомендації з вивчення дисципліни / авт.-упоряд. В.Є. Кавецький. Тернопіль, 2023. 44 с.
5. Менеджмент волонтерських груп від А до Я : [навч.-метод. посібник] / За ред. Т. Л. Лях ; авт.-кол.: З. П. Бондаренко, Т. В. Журавель, Т. Л. Лях та ін. К. : Версо-04, 2012. 288 с.
6. Марінушкіна О. Є. Моє життя – мій вибір. Тренінг для старших підлітків щодо професійного самовизначення та кар'єрного зростання . Х. : Вид-во «Ранок», 2012. 192 с.
7. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В. Р. Міляєвої. К. : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
8. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : [навчально- методичний посібник] / В. М. Федорчук. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
9. Шевчук О. М. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної діяльності. Умань : ПП Жовтий, 2013. 168 с.

7. Інформаційні ресурси

1. Сторінка курсу в A-Tutor, ID: 1548. URL: <https://dl.tntu.edu.ua/index.php>
2. Метод психологічного тренінгу URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologichnogo-treningu-soczialno-psychologichnogo/>
3. Мороз Л., Яковенко С. Алгоритм проведення професійне-психологічного тренінгу працівників поліції. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/12150/1/%d0%90%d0%bb%d0%b3bb%d1%96%d1%86%d1%96%d1%97%20.pdf>
4. Основні положення щодо проведення тренінгів URL: <https://osvita.ua/school/method/technol/598/>
5. Основні принципи психологічного тренінгу. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0019zl-767a.docx.html>
6. Пилипенко Н.М. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/254493/253207>
7. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології. URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Ianovska/konspekt.pdf>
8. Irvin D. Yalom, Melyn Leszcz. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books, 2020. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=7cTbDwAAQBAJ&pg=PT542&lpg=PT542&dq=scientif>
9. Empathic Listening URL:<https://www.family-institute.org/behavioral-health-resources/talking-kids-youlove/empathic-listening>
10. Valuing their words URL: <https://www.family-institute.org/behavioral-health-resources/talking-kids-youlove/valuing-their-words>
11. Building confidence URL: <https://www.family-institute.org/behavioral-health-resources/talking-kids-youlove/building-confidence>
12. Офіційний сайт Наукової бібліотеки ім. Вернадського <http://www.nbu.gov.ua>
13. Офіційний сайт Електронної бібліотеки <http://www.lib.com.ua>

14. Безкоштовні електронні підручники онлайн (<https://stud.com.ua/psihologiya/>)
15. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
16. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>
17. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>

Політики курсу

Політика контролю	Використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування; тестування; виконання індивідуальних завдань та презентацій; оцінювання результатів виконаних самостійних робіт; бесіди та обговорення проблемних питань; дискусії; індивідуальні консультації; екзамен. Можливий ректорський контроль.
Політика щодо консультування	Консультації при вивченні дисципліни проводяться згідно затвердженого на кафедрі . Консультування передбачено як очно ,так і з використанням ресурсів електронного навчального курсу у середовищі електронного навчання університету.
Політика щодо перескладання	Студент має право на повторне складання модульного контролю з метою підвищення рейтингу протягом тижня після складання модульного контролю за графіком. Перескладання екзамену відбувається в терміни, визначені графіком освітнього процесу. Здобувач ВО має право на зарахування результатів навчання здобутих у неформальній чи інформальній освіті.
Політика щодо академічної доброчесності	При складанні усіх видів контролю у середовищі електронного навчання завжди активується система розпізнавання особи, що складає контроль. Усі практичні роботи у ЕНК перевіряються вбудованою системою Антиплагіат. При складанні усіх форм контролю забороняється списування, у тому числі з використанням сучасних інформаційних технологій.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим компонентом освітнього процесу. За наявності поважних причин (наприклад, хвороба, особливі потреби, відрядження, сімейні обставини, участь у програмах академічної мобільності тощо) навчання може здійснюватися за індивідуальним графіком, погодженим з деканом факультету.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Розподіл балів, які отримують студенти за курс

Модуль 1			Модуль 2			Підсумковий контроль	Разом з дисципліни
Аудиторна та самостійна робота			Аудиторна та самостійна робота			Одна третя від суми балів, набраних здобувачем впродовж семестру	100
Теоретичний курс (тестування)	Практична робота		Теоретичний курс (тестування)	Практична робота			
20	12		20	23			
№ лекції	Види робіт	К-ть балів	№ лекції	Види робіт	К-ть балів		
Лекція № 1	Практичне заняття №1	3	Лекція № 5	Практичне заняття №5	3		
Лекція № 2	Практичне заняття №2	3	Лекція № 6	Практичне заняття №6	3		
Лекція № 3	Практичне заняття №3	3	Лекція № 7	Практичне заняття №7	2		
Лекція № 4	Практичне заняття №4	3	Лекція № 8	Практичне заняття №8	2		
			Лекція № 9	Практичне заняття №9	2		
				Практичне заняття №10	2		
				Практичне заняття №11	3		
				Практичне заняття №12	3		
				Практичне заняття №13	3		

Розподіл оцінок

Сума балів за навчальну діяльність	Шкала ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Добре
75-81	C	Добре
67-74	D	Задовільно
60-66	E	Задовільно
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Затверджено рішенням кафедри ПС, протокол №1 від «29» серпня 2024 року.

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми канд. психол. наук, доцент кафедри ПС

Ірина ПЕРІГ