



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИВАТНА УСТАНОВА  
«ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ  
ІНСТИТУТ «БЕЙТ-ХАНА»**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Теорія та практика психологічного тренінгу**

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
навчальної дисципліни**

**підготовки бакалаврів**

**галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки**

**спеціальності 053 Психологія**

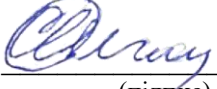
**2024 рік**

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія та практика психологічного тренінгу» спеціальності 053 Психологія освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів для здобувачів вищої освіти III курсу.


Розробник: Гмиріна О. І., викладач, кандидат психологічних наук

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології


Протокол від «22» січня 2024 року № 4

Зав. кафедри  док. пед. наук, професор С. В. Сапожников  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «23» січня 2024 року

Гарант освітньої програми  к. псих. наук М. М. Ярошко  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма перевірена навчально-методичним відділом «24» січня 2022 року

Завідувач навчально-методичного відділу  І. В. Зеркаль  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисциплін за формами навчання	
	Денна	Заочна
Статус дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	обов'язкова	обов'язкова
Мова викладання	українська	українська
Передумови вивчення навчальної дисципліни (які дисципліни мають передувати вивченню)	ОДФ 2. 02 Загальна психологія з практикумом ОДФ 2. 07 Вікова психологія ОДФ 2. 08 Педагогічна психологія	ОДФ 2. 02 Загальна психологія з практикумом ОДФ 2. 07 Вікова психологія ОДФ 2. 08 Педагогічна психологія
Курс	ІІІ	ІІІ
Семестр	5	5
Загальний обсяг годин / кредитів	120/4	90/4
Кількість змістовних модулів	3	3
Годин на аудиторне вивчення	45	16
Годин на самостійне вивчення	75	104
Форма підсумкового контролю	залік	залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Соціально-психологічний тренінг, до якого відноситься курс «Теорія та практика психологічного тренінгу», – це прикладний розділ соціальної психології, як сукупність групових методів завдяки оволодінню яких формуються уміння та навички самопізнання, спілкування та взаємодії людей у групі.

Актуальність практичного і теоретичного засвоєння технологій соціально-психологічного тренінгу зумовлена потребою сучасної особистості у компетентному спілкуванні у всіх сферах життєдіяльності. Набуття цих якостей особливе важливо для студентів, професія яких передбачає активне спілкування, а комунікативна компетентність є частиною професійної компетентності майбутніх педагогів та психологів. Тому робота над засвоєнням студентами цього курсу передбачає поєднання теоретичного матеріалу з набуттям особистісного досвіду роботи в тренінговій групі.

**Мета курсу «Теорія та практика психологічного тренінгу»** полягає у розвитку комунікативної компетентності майбутніх педагогів та набутті тренерських якостей.

### Завдання курсу :

- надати знання у галузі психології спілкування та тренерської роботи;
- коректувати, формувати та розвивати установки успішного спілкування;
- формувати практичні вміння і навички конструктивного спілкування;
- забезпечити пізнання власних психологічних особливостей;
- розвивати здібність об'єктивно сприймати та оцінювати себе, інших людей та стосунки, які складаються між суб'єктами спілкування;

- виробляти вміння конструктивно виражати власні думки і почуття, попереджати та вирішувати конфлікти;
- формувати потребу у самовдосконаленні;
- виробляти уміння та навички активного слухання, професійної емпатійності;
- виробити вміння розробляти тренінгові програми і проводити тренінгові заняття.

### **3. Компетентності та заплановані результати навчання**

Курс «Теорія та практика психологічного тренінгу» забезпечує набуття здобувачами освіти наступних **компетентностей**:

**ЗК1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК7.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

**ЗК8.** Навички міжособистісної взаємодії.

**ЗК9.** Здатність працювати в команді.

**СК3.** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема в контексті організації раннього втручання).

**СК8.** Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

**СК12.** Здатність до реалізації психологічної діяльності в етнічному середовищі.

**СК 13.** Здатність до планування та здійснення роботи з охорони психічного здоров'я, здійснення психосоціальної підтримки громадян в умовах війни та постконфліктний період.

**СК 14.** Здатність до здійснення психосоціальної підтримки у дистанційні формі, у важкодоступних місцях в умовах воєнного стану.

#### **Програмні результати навчання:**

**ПР1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

**ПР2.** Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

**ПР9.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).

**ПР10.** Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

**ПР 11.** Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т. ч. у роботі з особами, що отримали).

**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.

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

**ПР21.** Вміти добирати і використовувати стандартизований діагностичний інструментарій, протоколи реагування, методики та втручання для подолання тривоги, стресу, зниження інтелектуальних здібностей та концентрації уваги, панічних атак громадян в умовах війни та постконфліктний період.

**ПР22.** Вміти добирати та застосовувати інструменти віддаленої роботи в умовах війни та постконфліктний період.

Після вивчення курсу «Теорія та практика психологічного тренінгу» студенти повинні:

**знати:**

- психологію спілкування;
- зміст, структуру, специфіку тренінгової роботи;
- класифікацію групових методів психологічного впливу на групу та особистість, їх місце та можливості практичного застосування;
- основні моделі соціально-психологічних тренінгів;
- прийоми конструювання, ведення та процес-аналізу психологічного тренінгу;
- загальні характеристики тренінгової групи;
- динаміку тренінгової групи;
- критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу;

**вміти:**

- виявляти та ідентифікувати соціальні проблеми та на цій підставі організувати та проводити соціально-психологічні тренінги;
- оцінювати ефективність проведеного соціально-психологічного тренінгу

**володіти:**

- методами та прийомами тренінгової роботи на практиці;
- технологіями проведення тренінгу.

#### 4. Зміст програми навчальної дисципліни

##### Змістовий модуль 1.

##### *Концептуально-методичні засади соціально-психологічного тренінгу.*

**Тема 1. Соціально-психологічний тренінг як метод групової роботи в практичній психології.** Поняття про соціально-психологічний тренінг. Історія становлення тренінгового методу в психології. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «груповий тренінг». Переваги групової форми психологічної роботи. Цілі та завдання тренінгової роботи. Класифікація соціально-психологічних тренінгів. Основні тренінгові методи. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу.

**Тема 2. Загальна характеристика тренінгової групи.** Цілі тренінгової групи. Поняття про групову згуртованість. Основні принципи та правила роботи в групі. Поняття про групову динаміку та її складові. Використання групової динаміки в тренінгу. Стадії розвитку групи. Кількісні характеристики групи. Гомогенність та гетерогенність тренінгових груп. Нормативні вимоги до якісного складу групи. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.

**Тема 3. Тренер як центральна фігура психологічного тренінгу.** Ролі тренера у взаємодії з групою. Вимоги до особистості тренера. Модель ефективного тренера. Характеристика професійної компетентності тренера. Типові помилки тренера у роботі з групою.

**Тема 4. Основні прийоми конструювання, ведення та процес-аналізу психологічного тренінгу.** Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу. Психотехнічні (психогімнастичні) вправи та ігри, групові дискусії як методи проведення тренінгу спілкування. Моделі тренінгу спілкування. Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу. Форми організації роботи учасників тренінгу. Допоміжні

засоби необхідні для проведення тренінгу. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.

**Тема 5. Цільове використання видів тренінгу.** Характеристика тренінгових методів навчання. Цільове використання методів психологічного впливу. Характеристика тренінгових методів навчання. Сутність та завдання методу «аналізу конкретних ситуацій». Методика проведення занять з використанням методу «аналізу конкретних ситуацій». Методика «мозкової атаки» як метод і форма активного впливу. Особливості проведення «Мозгової атаки». Характеристика методу ділової гри. Класифікація ділових ігор. Діагностичні ігри. Виробнича ділова гра: мета, особливості використання та ознаки. Навчальна ділова гра: мета, особливості використання та ознаки.

**Тема 6. Психологічний аналіз спілкування.** Спілкування та його функції. Комунікація спілкування. Ітерація спілкування. Перцепція спілкування. Типи спілкування. Комунікативні компетентності та бар'єри спілкування. Діагностика бар'єрів спілкування. Розвиток компетентності у спілкуванні засобами соціально-психологічного тренінгу. Протиріччя міжособистісного спілкування та їх розв'язання. Рольове спілкування. Управлінське спілкування.

**Тема 7. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям та сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.**

Нормативно-правове поле організації роботи працівників психологічної служби у наданні психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.

Зміст та особливості організації групової психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах закладу освіти.

Застосування методів групової роботи з дітьми молодшого шкільного віку, які отримали травматичний досвід.

Програма психокорекції емоційних переживань підлітків, які зазнали травматичного досвіду.

Групові форми підвищення батьківської компетентності у системі психосоціальної допомоги дітям та сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.

Психологічна підтримка працівників психологічної служби, які здійснюють психосоціальну допомогу дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій.

**Тема 8. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу.**

Особливості набуття травматичного досвіду дітьми та дорослими в період війни. Вікові особливості проживання травматичного досвіду дітьми в період війни.

Перша психологічна допомога, психологічна он-лайн допомога. Алгоритм дій психолога з клієнтом щодо подолання тривоги, стресу, панічних атак в умовах війни та пост конфліктний. Психологічне консультування в період зниження інтелектуальних здібностей та концентрації уваги.

Основи професійної та емоційної безпеки фахівців в умовах надзвичайних ситуацій.

Ресурсний стан. Відновлення фахівців після роботи з особами, які проживають кризи, втрати та горе. Поняття «резилієнс». Основні фактори формування резилієнсності у дітей. Роль закладів освіти в наданні першої психологічної допомоги

**Змістовий модуль 2.****Практикум:*****Розвиток комунікативної майстерності засобами соціально-психологічного тренінгу***

Тема 7. Рівні спілкування та рівні міжособистісних стосунків.

Тема 8. Психологічний вплив у процесі спілкування.

Тема 9. Протистояння психологічному впливу в процесі спілкування.

Тема 10. Конструктивна та деструктивна роль критики в процесі спілкування.

Тема 11. Конфліктні ситуації у спілкуванні та шляхи їх розв'язання.

Тема 11. Асертивна поведінка в процесі спілкування.

**Змістовий модуль 3.****Практикум:*****Використання рольових ігор у тренінгу спілкування***

Тема 12. Моделювання імітаційної поведінки в рольовій грі тренінгу партнерського спілкування.

Тема 13. Структура рольових ігор.

Тема 14. Планування рольової гри.

Тема 15. Проведення рольових ігор на різних етапах тренінгу спілкування.

Література [1–4]

**5. Структура навчальної дисципліни**

Тема	Змістовий модуль, тема	Кількість годин								Форма контролю	
		денна форма				Заочна форма					
		Усього	у тому числі			усього	у тому числі				
л	п		л с.	л	п		л с.				
<b>Змістовий модуль 1. Концептуально-методичні засади соціально-психологічного тренінгу</b>											
1	Соціально-психологічний тренінг як метод групової роботи в практичній психології.	6	2	2		2	8	2		6	УО, СР, ТВ
2	Загальна характеристика тренінгової групи.	4	2			2	6	2		4	УО
3	Тренер як центральна фігура психологічного тренінгу.	6	2			4	4			4	СБ, СР
4	Основні прийоми конструювання, ведення та процес-аналізу соціально-психологічного тренінгу.	6	2			4	6	2		4	УО
5	Цільове використання видів тренінгу. Характеристика тренінгових методів навчання.	6	2			4	6	2		4	УО, ПК
6	Психологічний аналіз спілкування	6	2			4	4			4	УО, ПК СР, ТВ
7	Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям та сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.	4		2		2	4			4	УО, ПК СР, ТВ
8	Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу.	4		2		2	4			4	УО, ПК СР, ТВ
Разом за модулем		42	12	6		24	42	8		34	
<b>Змістовий модуль 2. Практикум: Розвиток комунікативної майстерності засобами соціально-психологічного тренінгу</b>											

7	Рівні спілкування та рівні міжособистісних стосунків	6		2		4	6			6	СР, СБ, ТВ, ТВ
8	Методи психологічного впливу	6		2		4	6			6	СР, СБ, ТВ
9	Протистояння психологічному впливу в процесі спілкування	6		2		4	6		2	4	СР, СБ, ТВ
10	Конструктивна та деструктивна роль критики в процесі спілкування	6		2		4	6		2	4	СР, СБ, ТВ
11	Конфліктні ситуації у спілкуванні та шляхи їх розв'язання	6		2		4	6		2	4	СР, СБ, ТВ
12	Ассертивна поведінка в процесі спілкування	6		2		4	6		2	4	СР, СБ, ТВ
Разом за модулем		36		12		24	36		8	30	
<b>Змістовий модуль 3. Практикум: Використання рольових ігор у тренінгу спілкування</b>											
13	Моделювання імітаційної поведінки в рольовій грі тренінгу партнерського спілкування	6		2		4	6			6	СР, СБ, ТВ
14	Структура рольових ігор (стадії: активізації, дій та завершення)	6		2		4	6			6	СР, СБ, ТВ
15	Планування рольової гри	6		2		4	6			6	СР, СБ, ТВ
16	Цільове використання видів тренінгу. Характеристика тренінгових методів навчання.	6		2		4	6			6	СР, СБ, ТВ
17	Індивідуальне завдання / тренінговий захід	16		5		11	16			16	КПТ, ІЗ
Разом за модулем		40		13		27	40			40	
<b>Всього</b>		120	14	31		75	120	8	8	104	

Форми контролю: 1. усне опитування – УО ; 2. перевірка конспектів – ПК ; 3. перевірка завдань самостійної роботи (СР) ; 4. співбесіда – СБ ; 5. оцінювання проведення тренінгових вправ (ТВ) ; перевірка складання конспекту заходу підсумкового тренінгу спілкування (КПТ); захист індивідуального завдання (ІЗ).

### Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Макс. бал.
		Дф	Зф	
1.	Соціально-психологічний тренінг як метод групової роботи в практичній психології.	2	2	
2.	Загальна характеристика тренінгової групи.	2	2	
3.	Тренер як центральна фігура психологічного тренінгу.	2	-	
4.	Основні прийоми конструювання, ведення та процес-аналізу соціально-психологічного тренінгу.	2	2	
5.	Цільове використання видів тренінгу. Характеристика тренінгових методів навчання.	2	2	
6.	Психологічний аналіз спілкування	2	-	
<b>Всього годин</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	

### 6. Теми семінарських занять (не передбачено)

### 7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Макс. бал
-------	------------	-----------------	-----------



1				
1	<p><b><i>Розвиток компетентності в спілкуванні засобами соціально-психологічного тренінгу</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.  II. Розроблення та прийняття правил роботи тренінгової групи.  III. Теоретична частина:  1. Сутність та організаційні особливості проведення соціально-психологічного тренінгу міжособистісного спілкування.  2. Психотехнічні (психогімнастичні) вправи та групові дискусії як методи проведення тренінгу спілкування.  3. Моделі проведення тренінгу міжособистісного спілкування.  IV. Практична частина  1. Вправа «Це занадто логічно»  2. Вправа «Комплімент».  3. Вправа «Валентність»  V. Заключний шерінг.</p>	2		2
2	<p><b><i>Психологічний аналіз спілкування</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.  II. Повторення правил роботи тренінгової групи .  III. Теоретична частина:  1. Спілкування та його функції.  2. Компоненти спілкування.  3. Типи спілкування.  IV. Практична частина  1. Вправа «Вертушка скаржників»  2. Вправа «Вірю – не вірю».  3. Вправа «Вислуховувати до кінця»  V. Заклучний шерінг.</p>	2		2
3	<p><b><i>Психодіагностика комунікативної компетентності та перешкод спілкування.</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.  II. Повторення правил роботи тренінгової групи .  III. Теоретична частина:  1. Комунікативні компетентності та бар'єри спілкування.  2. Методика діагностика бар'єрів спілкування.  IV. Практична частина  1. Діагностика бар'єрів спілкування за допомогою методик:  1.1. «Опитувальник соціально-комунікативної компетентності (СКК)» В. Андрієва,  1.2. «Діагностика емоційних бар'єрів спілкування» В.Бойко.  1.3.«Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка  2. Встановлення загально-групового рівня вираженості бар'єри спілкування.  3. Визначення шляхів психологічної допомоги по супроводу психологічних бар'єрів юнацтва.  V. Заклучний шерінг.</p>	2		2
4	<p><b><i>Рівні спілкування та рівні міжособистісних стосунків</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.</p>	2		2

	<p>II. Повторення правил роботи тренінгової групи .</p> <p>III. Теоретична частина:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рівні спілкування.</li> <li>2. Рівні міжособистісних стосунків</li> <li>3. Стили лідерства</li> </ol> <p>IV. Практична частина</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Зомбі»</li> <li>2. Вправа «Ключові слова».</li> <li>3. Групова дискусія «Контрабандисти»</li> </ol> <p>V. Заключний шерінг.</p>			
5	<p style="text-align: center;"><b><i>Психологічний вплив у процесі спілкування</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.</p> <p>II. Повторення правил роботи тренінгової групи .</p> <p>III. Теоретична частина:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття про методи психологічного впливу.</li> <li>2. Суть методу аналізу конкретних ситуацій та методика проведення занять з його використанням.</li> <li>3. Методика «мозкової атаки» як методу і форми активного впливу.</li> </ol> <p>IV. Практична частина</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Короткі паузи»</li> <li>2. Вправа «Нейтралізація моралізаторства».</li> <li>3. Вправа «Стислість сестра таланту»</li> </ol> <p>V. Заклучний шерінг.</p>	2		2
6	<p style="text-align: center;"><b><i>Протистояння психологічному впливу в процесі спілкування</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.</p> <p>II. Повторення правил роботи тренінгової групи .</p> <p>III. Теоретична частина:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маніпулятивна подача інформації.</li> <li>2. Види маніпуляцій: емоційне придушення, маніпуляції довірою, обставинами.</li> <li>3. Прийоми захисту від маніпуляції.</li> </ol> <p>IV. Практична частина</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Поза співрозмовника у сидячому положенні»</li> <li>2. Рольова гра «Відкриті питання».</li> <li>3. Вправа «Велика кількість зворотного зв'язку»</li> </ol> <p>V. Заклучний шерінг.</p>	2	2	2
7	<p style="text-align: center;"><b><i>Конструктивна та деструктивна роль критики в процесі спілкування</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.</p> <p>II. Повторення правил роботи тренінгової групи .</p> <p>III. Теоретична частина:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні ознаки конструктивної критики.</li> <li>2. Основні ознаки деструктивної критики.</li> </ol> <p>IV. Практична частина</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Вигадай свій мем»</li> <li>2. Вправа «Робота з чужої лінню».</li> <li>3. Вправа «Розмова з кінця»</li> </ol> <p>V. Заклучний шерінг.</p>	2	2	2
8	<p style="text-align: center;"><b><i>Конфліктні ситуації у спілкуванні та шляхи їх розв'язання</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.</p> <p>II. Повторення правил роботи тренінгової групи .</p>	2	2	2

	<p>III. Теоретична частина:  1. Основні структурні елементи конфлікту.  2. Причини виникнення конфліктних ситуацій.  3. Шляхи розв'язання конфліктних ситуацій.</p> <p>IV. Практична частина  1. Вправа «Дитина - дорослий - батьки»  2. Вправа «Мовна машина».  3. Рольова гра «Мовна перебудова»</p> <p>V. Заключний шерінг.</p>			
9	<p><b><i>Асертивна поведінка в процесі спілкування</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.  II. Повторення правил роботи тренінгової групи .  III. Теоретична частина:  1. Асертивність та асертивна поведінка.  2. Стадії асертивної поведінки.  3. Правила асертивної поведінки та їх використання у процесі спілкування.  IV. Практична частина  1. Вправа «Семеро з ложкою». Групова дискусія.  2. Вправа «Торгівля емоціями».  3. Вправа «Тріалог»»  V. Заклучний шерінг.</p>	2	2	2
10	<p><b><i>Моделювання імітаційної поведінки в рольовій грі тренінгу партнерського спілкування</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.  II. Повторення правил роботи тренінгової групи .  III. Теоретична частина:  1. Імітаційні технології у спілкуванні.  2. Прийоми імітаційного моделювання.  IV. Практична частина  1. Вправа «Ти пішов, а ...»  2. Інтерактивна гра «Покращений телефон»  3. Гра-рефлексія «Унікальні слова»  V. Заклучний шерінг.</p>	2		3
11	<p><b><i>Структура рольових ігор (стадії: активізації, дій та завершення)</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.  II. Повторення правил роботи тренінгової групи .  III. Теоретична частина:  1. Склад і технологія рольової гри.  2. Етапи проведення рольових ігор.  IV. Практична частина  1. Вправа «Факти - емоції - заклик»  2. Рольова гра «Четверта особа».  3. Вправа «Що було на початку тренінгу»  V. Заклучний шерінг.</p>	2		3
12	<p><b><i>Планування рольової гри</i></b></p> <p>I. Вступний шерінг.  II. Повторення правил роботи тренінгової групи .  III. Теоретична частина:  1. Застосування рольової гри у великій групі.  2. Розподіл ролей під час рольової гри.  3. Підготовка гравців та глядачів під час рольової гри.</p>	2		2

	IV. Практична частина 1. Вправа-руханка «Почуття - розуміння - стратегія» 2. Вправа «Ехо». 3. Вправа «Я вище тебе» V. Заключний шерінг.			
13	<b>Проведення рольових ігор на різних етапах тренінгу спілкування</b> I. Вступний шерінг. II. Повторення правил роботи тренінгової групи . III. Теоретична частина: 1. Поняття про соціально-психологічних тренінгових методах. 2. Характеристика методу ділової гри. 3. Особливості методики «круглого столу» IV. Практична частина 1. Процедура "Загальна увага" 2. Процедура "Вибір тактики" 3. Процедура "Дискусія" V. Заклучний шерінг.	2		2
	<b>Усього балів за практичні завдання</b>			<b>28</b>
	<b>Всього годин</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	

### 8. Теми лабораторних занять (не передбачено)

### 9. Самостійна робота

	Тема і зміст самостійної роботи	Кількість годин		Ма кс. бал
		ДФ	ЗФ	
1	Скласти стислий конспект до теми «Соціально-психологічний тренінг як метод групової роботи в практичній психології».	4	6	2
2	Самостійне закріплення лекційного матеріалу	4	4	2
3	Скласти стислий конспект до теми «Тренер як центральна фігура психологічного тренінгу».	4	6	2
4	Самостійне закріплення лекційного матеріалу	4	6	2
5	Скласти стислий конспект до теми «Цільове використання видів тренінгу. Характеристика тренінгових методів навчання.»	4	6	2
6	Скласти конспект «Психологічний аналіз спілкування»	4	6	2
7	Описати взаємодію вербальних та невербальних засобів спілкування.	4	6	2
8	Надати характеристику діалогічного та монологічного спілкування.	4	6	2
9	Визначити роль ідентифікації, емпатії та рефлексії у процесі спілкування.	4	4	2
10	Визначити основні умови попередження та подолання комунікативних бар'єрів.	4	4	2
11	Охарактеризувати кооперацію та конкуренцію як основні типи взаємодії.	4	4	2
12	Визначити роль атракції у міжособистісній взаємодії. Дати характеристику стереотипізації як ефекту міжособистісного сприйняття.	4	4	2
13	Охарактеризувати основні комунікативні техніки.	4	6	2
15	Описати стратегії поведінки у конфлікті. Спрогнозувати можливості розв'язання конфлікту.	4	5	2

16	Визначити місце феномену атрибуції у міжособистісному сприйнятті	4	6	2
17	Індивідуальне завдання / тренінговий захід	7		
	<b>Всього</b>	<b>33</b>	<b>104</b>	<b>48</b>

### 10. Індивідуальні завдання

Робота над засвоєнням студентами курсу «Теорія та практика психологічного тренінгу» передбачає поєднання теоретичного матеріалу й набуття особистісного практичного досвіду роботи у тренінговій групі. Виходячи з мети цього практичного курсу як розвиток професійно-комунікативної компетентності майбутніх педагогів та психологів, його основною задачею є – відпрацьовування вміння розробляти тренінгові програми і проводити тренінгові заняття.

Тому індивідуальне завдання для студентів полягає саме в розробці та проведенні студентом-курсантом тренінгу спілкування з групою під час проходження курсу.

На індивідуальне завдання студентів з курсу «Теорія та практика психологічного тренінгу» відводиться 8 годин підготовки до нього та реалізації. Проведення заходу «Тренінгу спілкування» студентом здійснюється в другій половині курсу по психологічній та методичній готовності студента. Оцінювання заходу здійснюється за критеріальною системою:

1. Якість добору обладнання.
2. Добір додаткового інформаційного матеріалу.
3. Змістове наповнення розробленого тренінгу спілкування.
4. Дизайн тренінгового заняття.
5. Уміння тренера надавати інструкції щодо виконання вправ, завдань.
6. Підводити об'єктивні підсумки за кожним структурним елементом заняття.
7. Якість дотримання тренером структурної композиції тренінгового заняття.
8. Уміння тренера слідкувати за динамікою групового процесу та своєчасно коректувати бажані та небажані зміни, виходячи з мети тренінгу.
9. Уміння тренера бути модератором на власному тренінгу спілкування.
10. Загальна, сукупна якість організації та проведення тренінгу спілкування.

Успішні організація та проведення тренінгу є умовою отримання заліку. В загальному, **залік** проводиться у формі підсумкового тренінгу, розробленого та проведеного студентом за самостійно обраної темою.

Найкращі заходи студентів рекомендовано до проведення на тижні психології для студентів молодших курсів різних факультетів.

### 12. Методи навчання

#### Загальні:

- словесні методи навчання: дискусія, пояснення, розповідь, лекція, інструктаж, робота з підручником та іншими інформаційними джерелами.
- наочні методи навчання: ілюстрування, демонстрування, спостереження.
- практичні методи навчання: вправи, алгоритмізація, практичні психодіагностичні роботи, метод ситуацій, тренінгові вправи, ігри та дискусії, ділова гра, рольова гра;
- активні методи навчання: активне соціально-психологічне навчання;
- виховання та навчання студентів власним прикладом викладача;
- самовиховання та самопросвіта;
- методи інформаційно-телекомунікаційних технологій: LMS (Learning Management System) програмні додатки для адміністрування навчальних курсів в рамках



	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2	50	
<b>Самостійна робота</b>																	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2		

Максимальний бал за участь на практичному занятті – 2-3 бали.

Максимальний бал за виконання самостійної роботи – 2 бали.

### **Оцінювання теоретичних знань та вмінь студента на занятті**

Максимально можлива кількість балів за кожну практичну роботу – 3 бали, що відповідає оцінці «відмінно»; 2 бали - «добре»; 1 бал – «задовільно»; 0 – «незадовільно».

Остаточна оцінка за весь практичний курс нараховується таким чином: загальна сума балів, яку студент отримав на практичному занятті та за самостійну роботу поділяється на 2 и до нього додаються бали за індивідуальне завдання / залік (50).

### **Оцінювання практичних вмінь студента на занятті** **Критерії оцінювання самостійно підібраних та проведених студентом** **тренінгових вправ з групою на практичному занятті**

1. Змістове інформаційне наповнення щодо обраної теми та доцільність підбору вправ за темою тренінгового заняття – 1 балів
2. Якість проведення вправ з тренінговою групою та уміння надавати інструкції щодо виконання вправи – 1 балів
3. Уміння тренера бути модератором – 1 балів

### **Залік**

Залік проводиться у формі підсумкового тренінгу, розробленого та проведеного студентом під час проходження курсу «Теорія та практика психологічного тренінгу».

Максимальний бал за виконання індивідуального завдання – 50 балів (цей вид практичної роботи виконується студентом обов'язково).

### **Критерії оцінювання тренінгу спілкування, проведеного студентом**

1. Якість добору обладнання – 2 балів
2. Добір додаткового інформаційного матеріалу – 2 балів
3. Змістове наповнення розробленого тренінгу спілкування – 5 балів
4. Дизайн тренінгового заняття – 5 балів
5. Уміння тренера надавати інструкції щодо виконання вправ, завдань – 5 балів
6. Підводити об'єктивні підсумки за кожним структурним елементом заняття – 5 балів
7. Якість дотримання тренером структурної композиції тренінгового заняття – 5 балів
8. Уміння тренера слідкувати за динамікою групового процесу та своєчасно коректувати бажані та небажані зміни, виходячи з мети тренінгу – 7 балів
9. Уміння тренера бути модератором на власному тренінгу спілкування – 7 балів
10. Загальна, сукупна якість організації та проведення тренінгу спілкування – 7 балів

### **Шкала оцінювання: національна та ЄКТС**

Сума балів за всі види навчальної діяльності		Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90-100	A	зараховано
78-89	B	
65-77	C	
58-64	D	

50-57	Е	
35-49	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 16. Методичне забезпечення

1. навчальна програма дисципліни;
2. робоча навчальна програма дисципліни;
3. конспекти лекцій;
4. інформаційно-методичне забезпечення практичних занять;
5. інформаційно-методичне забезпечення самостійної роботи студентів.

## 17. Рекомендована література

### Основна:

1. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція : навчальний посібник. Львів : Львівська політехніка, 2021. 236 с.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Харків : НУЦЗУ, 2016. 251 с.
3. Івашнюва С. В. Як підготувати і провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків : Ранок, 2019. 80 с.
4. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : Львівській державний університет внутрішніх справ, 2015. 78 с.
5. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
6. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
7. Федорук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 250 с.
8. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : Активне соціально-психологічне навчання : Навч. посіб. Київ : Вища шк., 2004. 679 с.

### Допоміжна:

1. Акімова М.К. Психодіагностика.  
URL: <https://stud.com.ua/37582/psihologiya/psihodiagnostika> (2014)
2. Міщенко Т. А. Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій у старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 7 (24). С. 10-14.
3. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.
4. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Максименко. Київ : Главник, 2005. 112 с.
5. Шапар Б. В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.



