

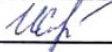
**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ:**  
Гарант освітньої програми  
Анастасія Большакова

  
\_\_\_\_\_ 2020 р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ:**  
Проректор з  
навчальної роботи  
Інна СТАШЕВСЬКА

  
\_\_\_\_\_ 2020 р.

**Силабус  
навчальної дисципліни**

**«ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»**

Освітня програма — Психологія

Спеціальність — 053 Психологія

Галузь знань — 05 Соціальні та поведінкові науки

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Харків - 2020

Силабус склала  
кандидат педагогічних наук, викладач кафедри психології та педагогіки  
Свідовська Вікторія Андріївна

Силабус затверджено на засіданні кафедри психології та педагогіки,  
протокол № 2 від « 21 » серпня 2020 р.

Голова групи забезпечення  
д.психол.н., професор



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Завідувач кафедри  
психології та педагогіки,  
д.психол.н., професор



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету соціальних комунікацій  
протокол № 1 від « 25 » серпня 2020 р.

Голова ради факультету



Алла СОЛЯНИК

## 1. Загальна інформація про дисципліну

1	Назва дисципліни	Техніки психологічного тренінгу
2	Викладач	Свідовська Вікторія Андріївна
3	Контактні дані викладача (роб.тел., емейл)	geraitviktoria@gmail.com
4	Статус дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	обов'язкова
5	Рік підготовки	3
6	Семестр	1
7	Лекції (год.)	30
8	Практичні (семінарські, лабораторні) заняття (год.)	30
9	Самостійна робота (год.)	70
10	Індивідуальна робота (год.)	—
11	Кількість кредитів	3
12	Загальна кількість годин	138
13	Види поточного контролю	Індивідуальне та фронтальне усне опитування, Виконання практичного завдання; презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній) грі; виконання вправи; розв'язання проблемної ситуації; участь у колективному проєкті; виконання індивідуального проєкту; оцінка результатів неформальної освіти.
14	Вид підсумкового контролю	Екзамен

## 2. Анотація дисципліни

### 2.1. Місце дисципліни в програмі навчання

Навчальна дисципліна «Техніки психологічного тренінгу» покликана допомогти здобувачам досягнути розуміння сутності діяльності психолога-практика, ознайомити здобувачів з поняттям психологічного тренінгу, основами проведення психологічного тренінгу, основами тренінгової майстерності; сформувані у здобувачів уміння та навички підготовки до проведення психологічного тренінгу, використання різних психологічних підходів для планування активності на психологічному тренінгу.

### 2.2. Пререквізити та постреквізити дисципліни

Техніки психологічного тренінгу як навчальна дисципліна функціонує і розвивається у нерозривному зв'язку як із багатьма суспільними науками (психологія, філософія, соціологія, тощо). Техніки психологічного тренінгу як навчальна дисципліна не може існувати без знань загальної психології як сукупності теоретичних і експериментальних досліджень, що виявляють найзагальніші психологічні закономірності, теоретичні принципи і

методи психології, її основні поняття і категоріальний склад; без використання знань соціальної психології, що визначають закономірності поведінки і діяльності людей в умовах їх включення в соціальні групи, а також психологічні характеристики самих цих груп; без розвитку творчих вмінь, тобто без використання знань психології творчості; без розуміння життєвого сценарію та самооцінки, тобто без використання знань психології особистості; без розуміння основ діяльності психолога-практика, тобто без використання знань психології праці.

Вивчення дисципліни «Техніки психологічного тренінгу» здобувачами як системи знань, вмінь та навичок, що сприятимуть формуванню професійної компетентності майбутніх спеціалістів, може стати важливим підґрунтям для подальшого вивчення професійно орієнтованих дисциплін та підготовці освітньо-кваліфікаційних робіт (написання міждисциплінарних курсових, дипломної роботи тощо).

**2.3. Мета вивчення дисципліни** – ознайомлення студентів з поняттям психологічного тренінгу, основами проведення психологічного тренінгу, основами тренінгової майстерності; формування умінь та навичок підготовки до проведення психологічного тренінгу, використання різних психологічних підходів для планування активності на психологічному тренінгу.

#### **2.4. Завдання вивчення дисципліни.**

Надання студентам знань про: поняття психологічного тренінгу, його структуру, основи проведення психологічного тренінгу, основи тренінгової майстерності; техніки психологічного тренінгу.

**2.5. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни.**

##### **Загальні компетентності:**

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність бути критичним і самокритичним.
- Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Навички міжособистісної взаємодії,
- Здатність працювати в команді.

##### **Професійні компетентності:**

- Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології
- Здатність дотримуватися норм професійної етики
- Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
- Здатність аналізувати соціокультурні процеси та явища з точки зору їх впливу на психічне благополуччя людини

- Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення.

- Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

- Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення.

## **2.6. Результати навчання.**

Вивчення даної дисципліни забезпечує досягнення таких програмних результатів навчання:

- Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

- Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань

- Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

- Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

- Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання

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

- Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій

- Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо,.

- Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

- Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

- Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

- Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога

- Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

- Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу професійної діяльності у соціокультурній сфері

- озробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва

• Планувати, організовувати та проводити масові соціокультурні заходи просвітницького та психопрофілактичного характеру (арт-терапевтичні форуми, фестивалі, майстер-класи).

### **3. Політика дисципліни**

**3.1. Політика виставлення оцінок** (пропущені заняття, відпрацювання пропусків): кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених здобувачам критеріїв, а також мотивується в індивідуальному порядку на вимогу здобувача; пропущені заняття відпрацьовуються; пропуски поточного та тематичного контролю відпрацьовуються. Форму і час відпрацювання здобувач та викладач взаємопогоджують.

**3.2. Політика академічної поведінки та доброчесності** (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Недопустимі підказки і списування у ході семінарських занять, контрольних роботах, на іспиті.

Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.

## **4. Програма навчальної дисципліни:**

### **Тема 1. Вступ до дисципліни.**

1. Поняття психологічного тренінгу.
2. Принципи проведення психологічного тренінгу.
3. Види та форми психологічних тренінгів.
4. Методичні аспекти проведення психологічного тренінгу.

### **Тема 2. Групи учасників на тренінгу.**

1. Поняття групової динаміки.
2. Види груп учасників на психологічному тренінгу
3. Особливості групової динаміки різних груп учасників.

### **Тема 3. Підготовка до проведення психологічного тренінгу.**

1. Цілі психологічного тренінгу.
2. Склад учасників.
3. Особливості різних цільових аудиторій.
4. Підготовка приміщення.
5. Особливості підготовки онлайн-тренінгів.
6. Планування ресурсів (обладнання, матеріали).

### **Тема 4. Логічна структура тренінгу.**

1. Основні етапи психологічного тренінгу.
2. План тренінгу (тренерська розробка).
3. Особливості аналізу виконаної роботи.

### **Тема 5. Види активності на психологічному тренінгу.**

1. Особливості динаміки психологічному тренінгу.

2. Види активності на психологічному тренінгу.
3. Дискусія.
4. Мозковий штурм.
5. Ігри та вправи.

#### **Тема 6. Використання різних психологічних підходів для планування активності на психологічному тренінгу.**

1. Використання методів НЛП на психологічному тренінгу.
2. Використання методів арт-терапії на психологічному тренінгу.
3. Використання методів тілесно-орієнтованої терапії на психологічному тренінгу.

#### **Тема 7. Використання різних психологічних підходів для планування активності на психологічному тренінгу.**

1. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії на психологічному тренінгу.
2. Використання метафоричних карток на психологічному тренінгу.
3. Використання інших психологічних підходів для планування активності на психологічному тренінгу.

#### **Тема 8. Тренерська майстерність.**

1. Особистість тренера.
2. Основні якості тренера.
3. Особистісний розвиток тренера.
4. Управління динамікою групи.
5. Управління питаннями.
6. Управління страхами та стресом.
7. Постановка голосу.

#### **Тема 9. Технології управління змістом тренінгу.**

1. Тренерські компетенції.
2. Парус особистої тренерської ефективності. Самодіагностика, визначення векторів розвитку.
3. Структура тренінгової програми.
4. Інформаційне наповнення тренінгу.
5. Підходи до створення моделі програми.
6. Методи роботи в тренінгу.
7. Зворотній зв'язок як інструмент навчання.

#### **Тема 10. Технології управління групою.**

1. Актуалізація та мотивація.
2. Стадії динаміки в групі.
3. Профілактика виникнення «важких» учасників, групової пасивності чи групового опору.
4. Первинний і вторинний опір.
5. Прийоми залучення учасників: контрастні подразники, криголами, айсбрейкери.
6. Невербальні засоби тренера: візуальний контакт, жести, 4 тони голосу тренера.

### **5. Методи навчання:**

Лекція з елементами пояснення; проблемна лекція; лекція-дискусія; лекція-демонстрація (майстер-клас); демонстрація наочних матеріалів; виконання вправ;

виконання практичного завдання; презентація майстер-класу; ділові (моделюючі / психологічні ігри); участь у колективному проекті; самостійна робота.

#### **6. Форми та методи контролю:**

Поточний, тематичний, підсумковий контроль. Індивідуальне та фронтальне усне опитування, Виконання практичного завдання; презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній) грі; виконання вправи; розв'язання проблемної ситуації; участь у колективному проекті; виконання індивідуального проекту; оцінка результатів неформальної освіти.

Підсумковий контроль: екзамен.

#### **76 – 100% від максимальної кількості балів, відведених на підсумковий контроль**

Повністю розкрито зміст теоретичних питань. При відповіді використано термінологію предметної області в необхідній логічній послідовності. Також здобувач демонструє вільне володіння навчальним матеріалом різного ступеня складності, використовуючи при необхідності відомості з інших навчальних дисциплін і курсів. При відповіді на додаткові питання помітне вміння розвивати систему теоретичних знань на основі самостійної роботи.

#### **50 – 75 % від максимальної кількості балів, відведених на підсумковий контроль**

При викладі фундаментальних положень основного матеріалу курсу здобувач показує володіння програмним навчальним матеріалом, у тому числі різного ступеня складності, а також вільне оперування ним у знайомій ситуації. При відповіді допускається два-три недоліки або не більше однієї помилки. Здобувач упевнено відповідає на додаткові питання, що стосуються основних положень усього досліджуваного курсу відповідно до екзаменаційної програми.

#### **26 – 50 % від максимальної кількості балів, відведених на підсумковий контроль**

При відповіді на питання теорії виявляється не завжди усвідомлене відтворення програмного навчального матеріалу. Положення, що приводяться у відповіді, даються фрагментарно, схематично, без логічного взаємозв'язку. При відповіді на додаткові питання, що стосуються найважливіших і основних понять і фактів навчальної програми, є утруднення у використанні термінології предметної області. При відповіді здобувач не завжди може підтвердити теоретичні викладення відповідними прикладами.

#### **0 – 25 % від максимальної кількості балів, відведених на підсумковий контроль**

Відповідь здобувача демонструє лише деяке уявлення про матеріал навчального курсу. Знання практично відсутні як у теоретичній області навчальної дисципліни, так і в практичному володінні методикою аналізу.



## 7. Шкала оцінювання:

За шкалою ТНЕУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Література:

1. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теорія и практика тренінга. СПб., 2002. 352 с.
2. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування; пер. з англ. В. Хомика. К., 2003. 288 с.
3. Духневич В. М. Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно орієнтованих тренінгів спілкування : методичні рекомендації. К., 2014. 84 с.
4. Ємельянов Ю. М. Активне соціально-психологічне навчання. Л., 1985. 162 с.
5. Методичні рекомендації для тренерів щодо розроблення та проведення тренінгів ; авт. кол.: Т. Фулей, Н. Буруковська, Т. Будниченко, Г. Савченко. К. : ФОП Демчинський О. В., 2017. 92 с.
6. Методологія проведення тренінгів : курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» ; укладачі І. О. Корнієнко, С. І. Алмаші. Мукачево, 2016. 60 с.
7. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навчальний посібник К., 2004. 192 с.
8. Практична психологія: навч.-метод. комплекс ; за ред. Н. П. Зубалій. ; авт. кол. В. І. Бондар. Н. П. Зубалій, В. М. Махінов, С. В. Страшко та ін. К., 2012. 771 с.
9. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. К., 2004. 679 с.
10. Слободянюк І. А. Тренінг партнерського спілкування. К., 2010. 48 с.
11. Соціально-психологічний тренінг : методичні вказівки до самостійної роботи для студентів спеціальності 231 «Соціальна робота усіх форм навчання» ; укл. М. Є. Лещенко. Чернігів, 2019. 30 с.

12. Технології роботи організаційних психологів : навчальний посібник для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. освіти ; за наук. ред. Л. М. Карамушки. К., 2005. 366 с.

### Допоміжна

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навчальний посібник. Дрогобич, 2015.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К., 2007. 432 с.
3. Максимова Н. Ю. Тренінгові технології як засіб формування духовності особистості студентів. *Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2007. Т.10. Ч. 4. С. 334–342.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації : навч. посіб. Чернівці, 2010. 528 с.
5. Петровська Л. А. Компетентність у спілкуванні. М., 1989. 216 с.
6. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львів. ун-ту*. 2005. №. 19. Ч.1. С. 182–188.
7. Савонова О. В., Гаврилюк В. О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К., 2006. 260 с.
8. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник Х., 2005. 640 с.

### Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Харківської державної академії культури
2. Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека імені К. С. Станіславського
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка