

ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол № 10 від
«11» червня 2025 р.

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

СИЛАБУС

Освітній рівень: Другий (магістерський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність С4 Психологія

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>80</u>	<u>120</u>	<u>2</u>

1. Загальна інформація про викладача (лектора, асистента).

Лазос Гелена Петрівна

Кандидат психологічних наук, декан факультету психології ЗФУУ

Контактна інформація: e-mail: gelena.lazos@usfu.edu.ua

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

На вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» відводиться **120** годин **4** кредити ЄКТС.

3. Час і місце проведення навчальної дисципліни

Вивчення здійснюється протягом 2 семестру на 1-ому курсі навчання.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи психологічного тренінгу» є складовою частиною дисциплін циклу вибіркового блоку, його вивчення передбачає розв'язання низки завдань професійної підготовки висококваліфікованих фахівців – магістрів психології, зокрема опанування системою знань про психотерапії, удосконалити навички психологічної роботи з групами, побачити психотерапевтичний потенціал групи.

Для успішного засвоєння навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» студент повинен мати базові знання з таких дисциплін:

Пререквізити:

- Сучасні методи психологічного тестування – це система науково обґрунтованих інструментів і технологій для діагностики психічних процесів, властивостей та станів особистості.
- Теорії особистості та психологічного розвитку – розуміння особистісних процесів, що впливають на групову взаємодію.
- Клінічна психологія. Клінічна психодіагностика – навички оцінки психологічного стану учасників групової терапії.

Постреквізити:

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах і професійних сферах:

- Кризові інтервенції в психологічній практиці – робота з групами пацієнтів у кризових ситуаціях.
- Травмотерапія та кризове консультування – використання групових методів для допомоги пацієнтам з травматичним досвідом.
- Доказова практика в психології і психотерапії – оцінка ефективності групової терапії на основі наукових даних.
- Механізми змін у психотерапевтичних втручаннях. Дані досліджень – аналіз процесів трансформації у груповому середовищі.

5. Характеристика навчальної дисципліни

Навчання відбувається на основі поєднання засвоєння теоретичного матеріалу, отримання практичного досвіду участі у навчальній терапевтичній групі та звернення до досвіду практикуючих психологів (зустрічі з психологами, які є ведучими терапевтичних груп). Навчальний курс дозволить поглибити знання з психотерапії, удосконалити навички психологічної роботи з групами, побачити психотерапевтичний потенціал групи.

Згідно навчального плану підготовки психологів за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Магістр», вивчення навчальної дисципліни здійснюється на 1 курсі (денна форма навчання), на вивчення якої відводиться 120 годин.

6. Призначення навчальної дисципліни.

Навчальна дисципліна полягає у формуванні у студентів знань, навичок і компетенцій щодо групових методів психотерапії і проведення психотерапевтичних груп. Зміст програми відповідає нормативним вимогам підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня магістра психології.

7. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета курсу – формування компетентностей організації та ведення психотерапевтичної групи.

8. Завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни є формування розуміння основних положень групової психотерапії, сфери застосування групової психотерапії, специфіки організації та проведення психотерапевтичної групи; компетентності створення, проведення психотерапевтичної групи та аналізу групового психотерапевтичного процесу.

Завдання навчальної дисципліни «Групові методи в психотерапії» передбачають:

Під час вивчення дисципліни студент отримає:

- знання про сфери застосування групової психотерапії, її обмеження, класифікацію груп;
- вміння класифікувати напрями психотерапевтичних підходів групової психотерапії відповідно до вирішуваних проблем;
- здатність відстежувати динамічні процеси та психотерапевтичні чинники психотерапевтичної групи, визначати стадії психотерапевтичної роботи, завдання та методи роботи на кожній стадії психотерапевтичної групи;
- навички формування тренінгової програми;
- навички організації психотерапевтичної групи з урахуванням проблемної ситуації; підбір технік роботи групового психотерапевта.
- самоаналіз власних компетентностей як групового психотерапевта та готовності до ведення психотерапевтичних груп;
- особистісний досвід участі у психотерапевтичній групі;

- вирішення етичних дилем з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності, ідентифікувати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про перескєрування, звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

8.1. У результаті вивчення навчальної дисципліни «Групові методи в психотерапії» здобувач вищої освіти повинен

знати:

- теоретичні основи групової психотерапії та її місце в системі психотерапевтичної допомоги;
- основні напрями, методи та моделі групової психотерапії (психоаналітична, когнітивно-поведінкова, гештальт-терапія, психодрама тощо);
- механізми групової динаміки, стадії розвитку терапевтичної групи та ролі учасників;
- психологічні механізми впливу групи на особистість (ідентифікація, катарсис, інсайт, зворотний зв'язок тощо);
- етичні принципи та правила безпеки при проведенні групової психотерапії;
- показання та протипоказання до участі в групових психотерапевтичних програмах.

уміти:

- планувати, організовувати та проводити базові сесії групової психотерапії відповідно до визначеної методології;
- формувати терапевтичну групу з урахуванням її цілей, складу, особливостей учасників;
- застосовувати техніки фасилітації, активного слухання та створення підтримувального середовища в групі;
- розпізнавати та адекватно реагувати на прояви групової динаміки та міжособистісних конфліктів у групі;
- здійснювати моніторинг психоемоційного стану учасників та надавати психологічну підтримку в межах своєї компетентності;
- забезпечувати конфіденційність, психологічну безпеку та дотримання етичних норм під час групових зустрічей.

9. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи психологічного тренінгу» складається з трьох змістовних модулів:

Змістовий модуль 1. Вступ до групової психотерапії

Тема 1. Історія становлення групової психотерапії.

Тема 2. Поняття «групова психотерапія». Цілі групової психотерапії.

Тема 3. Переваги та обмеження групової психотерапії. Сфери використання групової психотерапії.

Тема 4. Класифікація груп: аналіз критеріїв класифікації та види психотерапевтичних груп.

Змістовий модуль 2. Групова динаміка

Тема 1. Особливості групової динаміки у психотерапевтичній групі.

Тема 2. Групова згуртованість у психотерапевтичній групі:

Тема 3. Аналіз психотерапевтичних чинників групової психотерапії.

Тема 4. Стадії (етапи) існування психотерапевтичної групи. Особливості кожної стадії. *Тема 5.* Завдання групового психотерапевта на кожній стадії роботи групи.

Тема 6. Стиль ведення психотерапевтичної групи (стиль керівництва).

Тема 7. Навики ефективної участі у групі.

Змістовий модуль 3. Основи СПТ. Вимоги до побудови СПТ

Тема 1 Поняття тренінгу. Основи побудови тренінгу. Моделі навчання у тренінгах. Визначення цілей тренінгу.

Тема 2. Структура тренінгу.

Тема 3. Методи і техніки СПТ:

- Лекції, міні-лекції, презентації.
- Мозковий штурм. Аналіз випадків.
- Групова дискусія
- Ділові та рольові ігри. Види та особливості побудови ділових ігор.

Тема 4. Формування тренінгової групи.

10. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів, лекційних тем і тем практичних занять	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	пр	с.р.
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Вступ до групової психотерапії				
<i>Тема 1.</i> Історія становлення групової психотерапії.	7	1	1	5
<i>Тема 2.</i> Поняття «групової психотерапії». Цілі групової психотерапії.	7	1	1	5
<i>Тема 3.</i> Переваги та обмеження групової психотерапії. Сфери використання групової психотерапії.	7	1	1	5
<i>Тема 4.</i> Класифікація груп: аналіз критеріїв класифікації та види психотерапевтичних груп	7	1	1	5
<i>Разом за змістовним модулем 1</i>	28	4	4	20
Змістовий модуль 2. Групова динаміка				
<i>Тема 1.</i> Особливості групової динаміки у психотерапевтичній групі.	7	1	1	5
<i>Тема 2.</i> Групова згуртованість у психотерапевтичній групі:	7	1	1	5
<i>Тема 3.</i> Аналіз психотерапевтичних чинників групової психотерапії.	7	1	1	5
<i>Тема 4.</i> Стадії (етапи) існування психотерапевтичної групи. Особливості кожної стадії.	7	1	1	5
<i>Тема 5.</i> Завдання групового психотерапевта на кожній стадії роботи групи.	7	1	1	5

Тема 6. Стиль ведення психотерапевтичної групи (стиль керівництва).	7	1	1	5
Тема 7. Навики ефективної участі у групі.	9	2	1	6
Разом за змістовним модулем 2	51	8	7	36
Змістовий модуль 3. Основи СПТ. Вимоги до побудови СПТ				
Тема 1 Поняття тренінгу. Основи побудови тренінгу. Моделі навчання у тренінгах. Визначення цілей тренінгу.	9	2	1	6
Тема 2. Структура тренінгу.	10	2	2	6
Тема 3. Методи і техніки СПТ	10	2	2	6
Тема 4. Формування тренінгової групи.	10	2	2	6
Разом за змістовним модулем 3	39	8	7	24
Залік	2		2	
Усього, годин	120	20	20	80

11. Самостійна робота студента

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Вступ до групової психотерапії	6
2	Групова динаміка	14
3	Основи СПТ. Вимоги до побудови СПТ	8
4	Створення та організація психотерапевтичної групи	14
5	Основні напрями ГП	12
6	Груповий психотерапевт: особистісні та професійні вимоги	14
7	Особливості дитячої групової психотерапії	12
Всього		80

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Афанасьєва Н. Є. Методологія соціально-психологічного тренінгу : Посібник / Н. Є. Афанасьєва. – Х. : УЦЗУ, 2008. – 106 с.
2. Груповий психоаналіз // За редакцією О. Фільца, Р. Гаубля, Ф. Лямонт : Навч. посібник. – Пер. з нім. – Львів : ВНТЛ-Класика, 2004. – 192 с.
3. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Гурлева, Т. С., Плєскач, Б. В., Гребінь, Л. О., ... & Уркаєв, В. С. (2020). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія.
4. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Онищенко, Г. І., Лазос, Г. П., Гребінь, Л. О., Юрченко, Т. П., ... & Уркаєв, В. С. (2014). Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах.
5. Лазос, Г. П. (2014). Технології застосування групової кататимно-імагінативної психотерапії (ГКІП) у роботі з підлітками. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (43), 99-108.
6. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : Навч. посіб. – К. МАУП, 2004. – 192 с.

7. Основи психотерапії : навч. посіб. / В. І. Банцер, Л. О. Гребінь, З. В. Гривул [та інш.] ; під заг. ред. К. В. Сєдих, О. О. Фільц. — Полтава : Алчевськ : ЦПК, 2013. — 329 с.

Додаткові:

1. Бондарук, Ю. С. (2019). Особливості психологічного консультування при подоланні наслідків психологічного травмування під час супроводу дітей та сімей в освітньому процесі. *Virtus: Scientific Journal*, (37), 39-43.
2. Вчимося вирішувати проблеми / Т. В. Азарова, О. І. Барчук, Т. В. та ін.; За заг. ред. М. Р. Бітянової. — К.: Главник, 2007. — С. 144. (Серія “Психологічний інструментарій”). [L]
[SEP]
3. Кісарчук, З. Г., Гребінь, Л. О., Гурлева, Т. С., Данилевський, І. А., Демидюк, Н. П., Єрмусевич, О. І., ... & Юрченко, Т. П. (2012). Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості.
4. Кісарчук, З. Г., Гребінь, Л. О., Гурлева, Т. С., Данилевський, І. А., Демидюк, Н. П., Єрмусевич, О. І., ... & Юрченко, Т. П. (2012). Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості.
5. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Гурлева, Т. С., Гребінь, Л. О., Журавльова, Н. Ю., ... & Уркаєв, В. С. (2017). Особливості стосунків “психотерапевт–клієнт” у сучасному соціокультурному середовищі: монографія.
6. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія : Підручник.— К., 1995. — 304
7. Лазос, Г. П. (2017). Психотерапія постраждалих внаслідок тортур: огляд сучасних досліджень та психотерапевтичних моделей. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*, 13(3), 8-46.
8. Лозниця В. С. Психологія менеджменту: Навч. посібник. — К.: Вид-во КНЕУ, 1997. — 248 с. [L]
[SEP]
9. Технології навчання дорослих / Упоряд. : О. Главник, Г. Бєвз. — К.: Главник, 2006. — 128 с. (Серія “Бібліотечка соціального працівника”).
10. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бєвз; За заг. ред. С. Максименко — К.: Главник, 2005. — 112 с. (Серія “Психологічний інструментарій”). [L]
[SEP]
11. Тренерська валіза / Упоряд.: О. Главник, Р. Безпальча, О. Попова. — К.: Главник, 2006. — С. 144. (Серія “Психологічний інструментарій”). [L]
[SEP]
12. Тренінг умінь спілкуватися: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. — К. : Либідь, 2003. — 520 с. [L]
[SEP]
13. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посібник. — К., 2006.
14. Landale A. Gower Handbook of Training and Development. — Gower Publishing, Ltd., 1999. — ISBN 9780566081224.
15. Patrick J. Montana, Bruce H. Charnov. Training and Development. Management. — Barron's Educational Series, 2000. — p. 225. ISBN 9780764112768.

16. Yalom I. D., Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy (5th ed.). — New York: Basic Books, 2005. — p. 272. ISBN 978-0-465-09284-0.

Інформаційні ресурси:

1. <https://repo.usfu.edu.ua/home> – Електронні ресурси ЗФУУ
2. <https://npa-ua.org/>
3. <https://upa.org.ua/>
4. <https://www.efpa.eu/>
5. <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>
6. <https://iaapsy.org/>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
8. <https://www.apa.org/>
9. <https://www.who.int/>
10. <https://www.isbd.org>
11. <https://www.fda.gov>
12. <https://neuronews.com.ua/ua#gsc.tab=0>
13. <https://aapp.org>
14. <https://psychiatryonline.org>
15. <https://ukraine-psychotherapy.org/>
16. <https://www.ilae.org>

13. Контроль і оцінка результатів навчання

13.1. Види контролю (поточний, підсумковий), проміжна атестація

Методи контролю: поточний, підсумковий.

При оцінюванні знань здобувача освіти приділяється перевага стандартизованим методам контролю: тестування (комп'ютерне), письмові роботи, контроль практичних навичок.

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми. Він містить: опитування, співбесіду, відповіді на питання, комп'ютерне тестування, виступ з доповіддю, захист рефератів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці вивчення дисципліни у вигляді диференційованого заліку.

13.2. Форми контролю

Оцінка за розділ визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності (у балах) та оцінки підсумкового контролю (у балах), яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань та практичних навичок відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни.

Максимальна кількість балів, що присвоюється здобувачу освіти при засвоєнні кожного розділу (залікового кредиту) – 100, в тому числі за поточну навчальну діяльність – 60 балів (60%), за результатами підсумкового контролю – 40 балів (40%).

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей з кожної теми та під час індивідуальної роботи

викладача зі здобувачами освіти. При оцінюванні навчальної діяльності здобувача освіти необхідно надавати перевагу стандартизованим методам контролю: тестуванню, структурованим письмовим роботам, структурованому за процедурою контролю практичних навичок в умовах, що наближені до реальних.

ОЦІНКУ **“ВІДМІННО”** отримує здобувач освіти, який твердо знає програмовий матеріал, глибоко його засвоїв, вичерпно, послідовно, грамотно і логічно його викладає, у відповіді якого тісно пов'язується теорія з практикою. При цьому здобувач освіти не вагається з відповіддю при видозміні завдання, вільно справляється з задачами та питаннями другого та третього рівня оцінки знань, виявляє знайомство з монографічною літературою, вірно обґрунтовує прийняте рішення, володіє елементами лікарської техніки, різносторонніми навиками та прийомами виконання практичних робіт. Практичні навички виконує без помилок, вміє в професійній діяльності ефективно використовувати набуті знання.

ОЦІНКУ **“ДОБРЕ”** отримує здобувач освіти, який знає програмовий матеріал грамотно і змістовно його викладає, який не допускає значних неточностей у відповіді на запитання, правильно використовує теоретичні положення при вирішенні практичних запитань і задач, володіє необхідними навиками і технікою їх виконання.

ОЦІНКУ **“ЗАДОВІЛЬНО”** отримує здобувач освіти, який знає основний матеріал, але не засвоїв його деталей, допускає неточності, недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність у викладанні програмового матеріалу і відчуває труднощі при виконанні практичних навичок або виконує їх з істотними помилками, з помилками вирішує ситуаційні задачі третього рівня контролю знань.

ОЦІНКУ **“НЕЗАДОВІЛЬНО”** отримує здобувач освіти, який не знає значної частини програмового матеріалу, допускає значні помилки у його викладанні, невпевнено, з великими труднощами виконує практичні навички.

Бали за поточну успішність прив'язуються до середньої арифметичної оцінки за традиційною чотирибальною системою незалежно від кількості занять. Конвертація проводиться перед підсумковим контролем.

Таблиця конвертації середньої арифметичної в кількість балів ECTS

Середня арифметична оцінка за п'ятибальною шкалою	Бали ECTS	Середня арифметична оцінка за п'ятибальною шкалою	Бали ECTS
1	2	3	4
4,93-5,0	60	3,90-3,85	44
4,87-4,80	59	3,84-3,78	43
4,81-4,73	58	3,77-3,72	42
4,74-4,69	57	3,71-3,66	41
4,68-4,60	56	3,65-3,59	40
4,61-4,56	55	3,58-3,53	39
4,55-4,49	54	3,52-3,46	38
4,48-4,43	53	3,45-3,40	37

4,42-4,36	52	3,39-3,33	36
4,35-4,30	51	3,32-3,27	35
4,29-4,24	50	3,26-3,20	34
4,23-4,17	49	3,19-3,14	33
4,16-4,11	48	3,13-3,07	32
4,10-4,04	47	3,06-3,01	31
4,03-3,98	46	3,0	30
3,97-3,91	45		

Підсумковий контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем на останньому контрольному занятті. До підсумкового контролю допускають здобувачів освіти, які виконали всі види робіт, що передбачені навчальною програмою, та при вивченні розділу набрали кількість балів, не меншу за мінімальну. Конкретні форми підсумкового контролю визначаються у робочій навчальній програмі

Підсумковий контроль вважається зарахованим, якщо здобувач освіти набрав не менше 20 балів.

Оцінювання дисципліни:

Оцінка з дисципліни виставляється лише здобувачам освіти, яким зараховані усі розділи з дисципліни. Оцінка з дисципліни виставляється як середня з оцінок за розділи, на які структурована навчальна дисципліна. Оцінка з дисципліни Fx, F ("2") виставляється здобувачам освіти, яким не зараховано хоча б один розділ з дисципліни після завершення її вивчення. Оцінка Fx ("2") виставляється здобувачам освіти, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але не склали підсумковий контроль. Вони мають право на повторне складання підсумкового контролю не більше двох разів за графіком, затвердженим деканатом.

Здобувачі освіти які одержали оцінку F по завершенні вивчення дисципліни (не виконали навчальну програму хоча б з одного розділу або не набрали за поточну навчальну діяльність з розділу мінімальну кількість балів), мають **пройти повторне навчання з відповідного розділу**. Рішення приймається керівництвом ЗВО відповідно до нормативних документів, затвердженим в установленому порядку.

14. Політика навчальної дисципліни

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися обов'язків, передбачених статтею 63 Закону України «Про вищу освіту», а також:

- своєчасно та в повному обсязі відвідувати заняття, передбачені навчальним планом та графіком навчального процесу;
- своєчасно та належним чином виконувати всі види завдань, передбаченими навчальними планами та програмами;
- у встановленому державними стандартами обсязі володіти теоретичними знаннями, практичними навичками, сучасними методами досліджень, проходити контрольні заходи, передбачені навчальними планами та програмами;

- своєчасно складати (перескладати) залік, виконувати контрольні роботи, відпрацьовувати заняття в терміни та за графіком, встановленими кафедрою психології;
- своєчасно інформувати викладача щодо неможливості з поважних причин відвідувати заняття;
- постійно прагнути до підвищення загальної культури, морального вдосконалення, проявляти належну повагу до керівних, науково-педагогічних, навчально-допоміжних працівників;
- дбайливо ставитись до майна, яке йому надано в користування, дотримуватись правил внутрішнього трудового розпорядку;
- виконувати вимоги з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки, передбачені відповідними правилами та інструкціями.
- у повному обсязі відшкодувати збитки, нанесені невиконанням чи неналежним виконанням умов з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки.

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися положень етичного кодексу ЗФУУ.

Здобувач освіти має права, передбачені статтею 62 Закону України «Про вищу освіту».

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.