



ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету
Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

СИЛАБУС

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

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>2</u>	<u>3</u>	<u>20</u>	<u>14</u>	<u>56</u>	<u>90</u>	<u>3</u>

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

Синякова Віра Богданівна

Доктор психологічних наук, професор кафедри психології ЗФУУ

Контактна інформація: e-mail: vsinyakova@ukr.net

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

На вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» відводиться 90 годин 3 кредити ЄКТС.

3. Час і місце проведення навчальної дисципліни

Вивчення здійснюється протягом 3 семестру на 2-ому курсі навчання.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Дисципліна «Основи психологічного тренінгу» належить до циклу професійної підготовки фахівців-психологів і ґрунтується на знаннях, отриманих під час вивчення фундаментальних психологічних дисциплін. Вона забезпечує практичну складову формування компетентностей, необхідних для проведення групової психологічної роботи.

Пререквізити:

Для ефективного засвоєння матеріалу студент повинен володіти знаннями, уміннями та навичками, отриманими під час вивчення таких курсів:

1. Загальна психологія – забезпечує розуміння закономірностей психічної діяльності людини, процесів сприймання, мислення, емоцій, волі та поведінки.
2. Психологія особистості – формує знання про структуру, динаміку та розвиток особистості, що необхідно для розуміння індивідуальних особливостей учасників тренінгу.
3. Соціальна психологія – дає уявлення про міжособистісну взаємодію, групову динаміку, лідерство, конфлікти та комунікацію, що є базовими для тренінгової роботи.
4. Психодіагностика – формує навички вивчення особистісних і групових характеристик, що використовуються при відборі учасників і оцінюванні ефективності тренінгу.

Постреквізити: (дисципліни, що вивчаються після курсу)

Після опанування дисципліни «Основи психологічного тренінгу» студенти отримують базові знання та навички, необхідні для подальшого вивчення і практичного застосування в таких курсах:

1. Основи психологічного консультування – теоретичні засади, етичні принципи та базові навички ведення консультативної взаємодії між психологом і клієнтом.
2. Індивідуальна та групова терапія – вивчає теоретичні основи, методи та практичні навички проведення психологічної допомоги у форматі особистої та групової взаємодії.

3. Катативно-імагінативна психотерапія (символ-драма) – присвячена теоретичним засадам і практиці використання керованих уявних образів для глибинного опрацювання внутрішніх переживань та особистісного розвитку клієнта.
4. Травмотерапія та кризове консультування – теоретичні засади та практичні методи психологічної допомоги людям, які переживають травматичні події та кризові стани.

5. Характеристика навчальної дисципліни

Програма з дисципліни «Основи психологічного тренінгу» призначена для здобувачів освіти закладів вищої освіти України і є вибірковою дисципліною. Згідно навчального плану підготовки психологів за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Бакалавр», вивчення навчальної дисципліни здійснюється на 2 курсі (денна форма навчання), на вивчення якої відводиться 90 годин.

6. Призначення навчальної дисципліни.

Навчальна дисципліна «Основи психологічного тренінгу» є складовою частиною професійної підготовки фахівців зі спеціальності С4 «Психологія» і належить до циклу професійної та практичної підготовки.

Дисципліна має прикладне спрямування і покликана сформувати у студентів практичні компетентності, необхідні для організації, проведення та аналізу психологічних тренінгів у різних сферах діяльності психолога — освітній, організаційній, консультативній, корекційній, профілактичній тощо.

7. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» є формування у студентів системи знань про теоретико-методологічні засади, принципи, види та етапи психологічного тренінгу, а також розвиток умінь і навичок організації, проведення та аналізу тренінгової роботи в різних сферах діяльності психолога.

8. Завдання вивчення дисципліни.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» є:

1. Ознайомлення студентів з теоретичними засадами психологічного тренінгу, його історією, видами та напрямками.
2. Формування уявлення про місце тренінгових технологій у системі практичної психології.
3. Опанування принципів, структури та етапів організації тренінгової діяльності.
4. Набуття знань про особливості підготовки, планування й проведення різних видів психологічних тренінгів.
5. Розвиток практичних умінь створювати сценарій, добирати вправи, керувати груповими процесами та забезпечувати ефективну динаміку тренінгової групи.

6. Формування навичок саморефлексії й етичної відповідальності тренера.
7. Підготовка студентів до подальшого використання тренінгових методів у професійній діяльності психолога.

8.1. У результаті вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» здобувач вищої освіти повинен

Знати:

- Знати предмет, завдання, функції та принципи психологічного тренінгу.
- Розуміти сутність тренінгу як методу активного навчання та розвитку особистості.
- Знати історію становлення тренінгових технологій і провідні напрямки їх розвитку.
- Опанувати основні види, форми та методи проведення психологічних тренінгів.
- Знати структуру тренінгового заняття, етапи групової динаміки та закономірності розвитку тренінгової групи.
- Усвідомлювати вимоги до професійної діяльності тренера, етичні принципи та норми його роботи.

Уміти:

- Визначати мету, завдання та цільову аудиторію тренінгу.
- Розробляти програму тренінгового заняття з урахуванням його етапів і методичних принципів.
- Добирати ефективні методи, техніки та вправи відповідно до мети тренінгу.
- Керувати груповою динамікою, підтримувати позитивний психологічний клімат у групі.
- Використовувати рефлексію, зворотний зв'язок та методи оцінювання ефективності тренінгової роботи.
- Аналізувати власну діяльність як тренера, виявляти сильні сторони й зони професійного розвитку.

9. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні та методологічні основи психологічного тренінгу

Тема 1. Поняття, сутність і функції психологічного тренінгу. Поняття «психологічний тренінг» у сучасній психології. Історія становлення тренінгового підходу. Основні функції тренінгу: освітня, розвивальна, корекційна, соціалізаційна. Тренінг як активний метод навчання і впливу. Порівняння тренінгу з іншими формами групової роботи (семінар, лекція, групова психотерапія).

Тема 2. Класифікація та види тренінгів. Критерії класифікації: за метою, тривалістю, складом учасників, методами роботи. Основні напрями: соціально-

психологічний тренінг, тренінг спілкування, особистісного зростання, лідерства, емоційного інтелекту, командоутворення, професійної компетентності.

Тема 3. Принципи та структура тренінгової роботи. Основні принципи проведення тренінгу: активності, конфіденційності, добровільності, партнерства, зворотного зв'язку, «тут і тепер». Структура тренінгового заняття: вступ, основна частина, завершення. Динаміка розвитку тренінгової групи.

Тема 4. Роль та професійні компетентності тренера. Функції тренера, вимоги до особистості ведучого. Стилi ведення тренінгу. Професійна етика та межі компетентності тренера. Емоційна стабільність, рефлексивність, здатність до фасилітації групового процесу.

Змістовий модуль 2. Організація та проведення психологічного тренінгу

Тема 5. Підготовка та планування тренінгу. Визначення цілей і завдань тренінгу. Вибір тематики, складання програми, підбір вправ і методів. Формування групи: критерії відбору, оптимальна чисельність, етапи формування. Матеріально-технічне забезпечення тренінгового простору.

Тема 6. Методи і техніки тренінгової роботи. Ігрові, дискусійні, проєктивні, поведінкові та тілесно-орієнтовані техніки. Використання рольових ігор, мозкових штурмів, вправ на самопізнання та групову взаємодію. Алгоритм розробки вправ.

Тема 7. Динаміка групового процесу у тренінгу. Етапи розвитку тренінгової групи: знайомство, встановлення довіри, конфронтація, робота, завершення. Управління груповою динамікою. Робота з опором, конфліктами, емоційним напруженням.

Тема 8. Аналіз ефективності тренінгу. Рефлексія. Методи оцінювання результатів тренінгу. Критерії ефективності. Збір зворотного зв'язку від учасників. Аналіз власної діяльності тренера, ведення супервізії. Рефлексивний компонент тренінгу.

10. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем практичних занять	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л.	пр.	с.р.
Модуль 1. Теоретичні та методологічні основи психологічного тренінгу				
1. Поняття, сутність і функції психологічного тренінгу.	11	2	2	7
2. Класифікація та види тренінгів	11	2	2	7
3. Принципи та структура тренінгової роботи.	11	2	2	7
4. Роль та професійні компетентності тренера.	11	2	2	7
Модуль 2. Організація та проведення психологічного тренінгу				
5. Підготовка та планування тренінгу.	12	3	2	7
6. Методи і техніки тренінгової роботи.	12	3	2	7

7. Динаміка групового процесу у тренінгу.	11	3	1	7
8. Аналіз ефективності тренінгу. Рефлексія.	11	3	1	7
Усього:	90	20	14	56

11. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет, завдання та функції психологічного тренінгу 1. Ознайомитися з основними поняттями дисципліни; 2. Визначити місце тренінгу в системі психологічних методів.	7
2	Історичні передумови виникнення тренінгового підходу 1. Вивчити основні етапи розвитку тренінгової роботи; 2. Підготувати коротке повідомлення про К. Левіна, Дж. Морено чи К. Роджерса.	7
3	Теоретико-методологічні засади тренінгу 1.Опрацювати різні підходи до організації тренінгового процесу; 2.Визначити, які психологічні теорії лежать в основі тренінгу.	7
4	Класифікація видів психологічних тренінгів. 1. Ознайомитися з критеріями класифікації; 2. Створити таблицю видів тренінгів за метою, тривалістю, цільовою аудиторією.	7
5	Принципи ефективного проведення тренінгує 1. Розкрити зміст основних принципів: добровільності, довіри, конфіденційності, зворотного зв'язку, активності; 2. Проаналізувати приклади порушень цих принципів.	7
6	Професійна роль та етична позиція тренерає 1.Ознайомитися з етичними стандартами роботи психолога; 2. Написати есе «Яким має бути професійний тренер».	7
7	Підготовка, планування та організація тренінгує 1.Розробити короткий план тренінгового заняття (мета, етапи, методи, вправи, очікувані результати).	7
8	Методи, техніки та вправи у тренінгу. 1.Ознайомитися з різними методами активного навчання (рольові ігри, групові дискусії, психогімнастика, мозковий штурм); 2.Описати три приклади тренінгових вправ.	7
Всього		56

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Бондаренко, О. Ф. *Психологічна допомога особистості: Теорія і практика тренінгу*. — Харків: Основа, 2018. — 320 с.
2. Карамушка, Л. М. *Психологічний тренінг у професійній діяльності психолога*. — Київ: Либідь, 2017. — 280 с.
3. Петровська, Л. А. *Комунікативна компетентність і тренінг*. — Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. — 256 с.
4. Коваль, І. П. *Психологічний тренінг: теорія, методика, практика*. — Львів: Новий світ, 2019. — 280 с.

Додаткові:

1. Мей, Р. *Мистецтво бути собою: гуманістична психологія в дії*. — Київ: Віват, 2020. — 320 с.
2. Левін, К. *Динамічна психологія. Вибрані праці*. — Київ: Основи, 2019. - 296с.
3. Коломінський, Н. Л. *Соціально-психологічний тренінг у підготовці фахівців*. — Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2022. — 210 с.
4. Фопель, К. *Як навчити дітей співпрацювати. Тренінгові вправи*. — Львів: Світ, 2021. — 240 с.

Інформаційні ресурси:

1. Офіційний сайт Української спілки психотерапевтів — <https://www.usp.org.ua>
2. Професійний портал психологів України — <https://www.psychologist.org.ua>
3. Портал психологічних тренінгів та освітніх програм — <https://www.training.com.ua>
4. American Psychological Association (APA): *Training and Development Resources* — <https://www.apa.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.

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.