

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра практичної та клінічної психології



Проректор з науково-педагогічної і навчальної роботи та рекрутації проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 2 від «16» жовтня 2019 р.

№31316102019

ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

ТРЕНІНГ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ НАВИЧОК

підготовки Магістра

спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійної програми Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

Луцьк- 2019

Програма навчальної дисципліни «Тренінг психотерапевтичних навичок» підготовки «Магістр», галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, за освітньо-професійною програмою Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

Розробник: Дучимінська Т.І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Рецензент: Мушкевич М.І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри практичної та клінічної психології протокол № 3 від 11.09.2019 р.
Завідувач кафедри: (Мушкевич М.І.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету психології та соціології № 2 від 02.10.2019 р.
Голова науково-методичної комісії факультету психології _____ (Іванашко О.Є.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

© Дучимінська Т.І., 2019

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |
|---------------------------------------|---|--|
| Денна форма навчання | 05 Соціальні та поведінкові науки 053 Психологія (Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)) | Нормативна |
| Кількість годин/кредитів <u>90/ 3</u> | | Рік навчання 5 |
| | | Семестр 9-ий __ |
| | | Лекції 12 год. |
| ІНДЗ: <u>нема</u> | | Практичні (семінарські) 12 год. Лабораторні 12 год. |
| | | Самостійна робота 48 год. |
| | | Консультації 6 год. |
| | Форма контролю: залік | |

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Курс «Тренінг психотерапевтичних навичок» є нормативною дисципліною підготовки магістрів психології. Теми дисципліни дають уявлення щодо ключових аспектів тренінгової роботи, розкривають особливості діяльності практичного психолога.

Мета викладання навчальної дисципліни передбачає ознайомлення студентів спеціальності 053 Психологія з особливостями розробки та проведення психологічного тренінгу з різними категоріями населення, набуття знань та умінь в щодо застосування різних тренінгових методик в залежності від напрямку активного соціально-психологічного впливу.

Відповідно до мети сформульовано основні завдання навчальної дисципліни:

- ознайомити студентів із зарубіжним і вітчизняним досвідом щодо проведення різних видів психологічних тренінгів;
- ознайомити студентів із різними підходами до психологічного тренінгу як активного соціально-психологічного методу впливу на особистість;
- сформувати у студентів розуміння основних принципів та соціально-психологічних чинників, що впливають на протікання процесів в тренінговій групі;
- сформувати вміння щодо особливостей керівництва тренінговою групою: основні задачі групового психолога, ролі та стилі ведення групи;
- озброїти студентів знаннями щодо основних методичних прийомів тренінгової роботи;
- сформувати вміння щодо психологічних технологій проведення тренінгу;

3. КОМПЕТЕНЦІЇ

До кінця навчання студенти будуть компетентними у питаннях щодо:

- етапів побудови змістовної роботи в тренінгу;
- форм організації тренінгових занять;
- основних особливостей планування програми тренінгу;
- основних критеріїв оцінки ефективності тренінгової роботи;
- можливостей психодіагностики в тренінговій роботі.
- підготовки тренінгів різної часової тривалості;
- планування, організації та проведення психологічних тренінгів;
- використання умінні та навичок роботи з аудиторією в різних ситуаціях та контекстах.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 2

| Назви змістових модулів і тем | Усього | Лек. | Прак. | Лабор. | Конс. | Сам. роб. |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| Змістовий модуль 1. Методологія психологічного тренінгу | | | | | | |
| Тема 1. Історичні передумови виникнення соціально-психологічного тренінгу | 8 | 2 | | | | 6 |
| Тема 2. Психологічний тренінг, як форма активного психологічного впливу. | 8 | 2 | | | | 6 |
| Тема 3. Цілі, положення, правила, характеристики тренінгових груп | 12 | 2 | 2 | | 2 | 6 |
| Разом за модулем 1 | 28 | 6 | 2 | | 2 | 18 |
| Змістовий модуль 2. Практика психологічного тренінгу | | | | | | |
| Тема 4. Основні напрямки тренінгової роботи | 12 | 2 | 2 | 2 | | 6 |
| Тема 5 Типології соціально-психологічного тренінгу | 14 | 2 | 2 | 2 | | 8 |
| Тема 6. Психотерапевтичні техніки та особливості їх використання | 18 | 2 | 2 | 4 | 2 | 8 |
| Тема 7. Загальні принципи розробки та критерії оцінки тренінгових програм | 18 | | 4 | 4 | 2 | 8 |
| Разом за модулем 2 | 62 | 6 | 10 | 12 | 4 | 30 |
| Всього годин | 90 | 12 | 12 | 12 | 6 | 48 |

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Психологічний тренінг як метод практичної психології.
2. Методи, принципи та зміст психологічного тренінгу.
3. Історичні передумови виникнення тренінгової роботи.
4. Завдання психологічного тренінгу та механізми досягнення цілей.
5. Основні принципи реалізації тренінгових програм.

6. Установки та очікування учасників, що впливають на ефективність їхнього перебування в тренінговій групі.
7. Психологічні особливості та основні види тренінгових груп, етапи їх розвитку.
8. Цілі та правила роботи тренінгової групи. Переваги групової роботи.
9. Психологічна атмосфера у групі. Рольові позиції в групі. Структура та склад тренінгових груп.
10. Етапи підготовки до проведення тренінгу.
11. Вимоги до організації психологічних тренінгів.
12. Організація простору та середовища проведення.
13. Формулювання задач тренінгу.
14. Розробка програми психологічного тренінгу.
15. Визначення мети та умов проведення тренінгу.
16. Структура тренінгового заняття.
17. Аналіз проведеного тренінгового заняття.
18. Прийоми розробки тренінгових технік.
19. Керівництво тренінговою групою.
20. Визначення інтерактивної гри.
21. Особливості застосування психотренінгу з врахуванням психосоціального розвитку різних категорій осіб.
22. Розуміння терміну «сензитивність». Види сензитивності за Г. Смітом.
23. Корекція та вдосконалення вмінь міжособистісної взаємодії з допомогою психотренінгу.
24. Структура тренінгу.
25. Використання тренінгу сензитивності 8 особистісних якостей, необхідних для того, щоб добре розбиратися в людях за Г. Олпорттом.
26. Види психотерапевтичних ігор.
27. Етапи організації інтерактивної гри: аналіз групової ситуації, інструктування учасників, проведення гри, підведення підсумків.
28. Мотивуюча сила інтерактивної гри (активна участь, зворотний зв'язок, непередбачуваність результатів гри, змагання та співпраця учасників). Переваги використання інтерактивних ігор.
29. Корекція негативних установок у ставленні до себе під час психотренінгу.
30. Розв'язання міжособистісних та внутріособистісних конфліктів за допомогою психотренінгу.

Скласти програму психологічного тренінгу на обрану тему.

Вимоги щодо оформлення програми психологічного тренінгу

(стосуються структури роботи та орієнтовного змісту її складових частин; формальні вимоги щодо оформлення повністю відповідають загальноприйнятим нормам, визначеним для наукових робіт)

1. **Титульний аркуш** (інформація про виконавців робіт (якщо кожен виконавець відповідав за свій етап роботи, це має бути відповідно вказано), назва тренінгу і т.д., що оформляється згідно загальних вимог до написання наукових робіт).
2. **Теоретичні основи програми** (опис психологічної проблематики, якій присвячений тренінг; обґрунтування її вирішення; аналіз основних понять).
3. **Вступ** (коротка анотація, де вказати актуальність проведення даного виду

тренінгу; цілі тренінгу; завдання тренінгу; на яку аудиторію розрахований).

4. **Набори вправ для досягнення цілей тренінгу** (вказати мету вправи, орієнтовний час виконання, необхідні умови та матеріали для виконання вправи, чітку інструкцію; процедуру проведення; орієнтовні питання для групового обговорення).

5. **Перелік необхідних матеріалів та обладнання для проведення тренінгу.**

6. **Список використаної літератури.**

7. **Додатки** (подати всі необхідні наочні та роздаткові матеріали тренінгу, рекламні матеріали: буклети, оголошення тощо).

8. **Оцінка програми** (аналіз досягнутого та нереалізованого, труднощі, що виникали в роботі тренінгу, рекомендації та зауваження супервізора щодо методики проведення тренінгу, перспективи вдосконалення програми).

6. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 4

| Поточний контроль (мах = 40 балів) | | | | | | Модульний контроль (мах = 60 балів) | Загальна кількість балів | |
|---------------------------------------|----|----|--------------------|----|----|--|--------------------------|-----|
| Модуль 1 | | | Модуль 2 | | | Модуль 3 | | |
| Змістовий модуль 1 | | | Змістовий модуль 2 | | | Лабораторні | МКР 1 | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | 22 | 60 | 100 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | |

Таблиця 5

| Шкала оцінювання | | |
|--|--------------|--|
| Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності | Оцінка | |
| | для екзамену | для заліку |
| 90 – 100 | Відмінно | Зараховано |
| 82 – 89 | Дуже добре | |
| 75 - 81 | Добре | |
| 67 -74 | Задовільно | |
| 60 - 66 | Достатньо | |
| 1 – 59 | Незадовільно | Незараховано (з можливістю повторного складання) |

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основні рекомендовані джерела

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию /Г.С. Абрамова. - М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 237 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга /И.В. Вачков – М.: Ось – 89, 1999. – 256 с.
3. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие /Е.А.Горбатова – СПб.: «Речь», 2008. – 320 с.
4. Джонсон, Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування /Пер. з англ. В.Хомика. - К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288 с.
5. Зайцева Т. В. Теория психологичного тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80 с.
6. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения /Н.И. Козлов – Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
7. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу /К.Л. Мілютіна. – МАУП, 2004. – 188 с.
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов /А.А. Осипова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 512 с.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с.
10. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навч. посіб. / В.М. Федорчук. – К.: Центр учбової літератури, 2014. – 250 с.
11. Филонов Л.Б. Тренинги делового общения сотрудников органов внутренних дел с различными категориями граждан. / Л.Б. Филонов. – М.: АСТ-Пресс, 2003. – 387с.
12. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. – М.: Генезис, 2004. – 267 с.

Додаткові рекомендовані джерела

1. Александров А. А. Современная психотерапия. Курс лекций /А.А.Александров. – СПб.: "Академический проект", 1997. – 335 с.
2. Берн Э. Трансактный анализ в группе /Э.Берн. – М.: Лабиринт, 1994. – 176 с.
3. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры /В.Ю. Большаков. - СПб.: "Социально-психологический центр", 1996. – 380 с.
4. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход) /А.Ф. Бондаренко. – Киев: КГПИИЯ, 1991. – 187 с.
5. Завьялова Ж.В. Автобиографические очерки с методическими материалами для практикующего бизнес-тренера /Ж.В. Завьялова. – СПб.: Речь, 2002. – 248 с.
6. Максимова Н.Ю. Застосування тренінгових технологій у роботі з представниками «груп соціального ризику» // Проблемі емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – № 1. – С.293 – 299.

7. Погорільська Н.І. Застосування тренінгових технологій при підготовці пілотів цивільної авіації // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – Випуск 4. – К.: Гнозис, 2010. – С. 429 – 433.

4. Психогимнастика в тренінге /под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь» Институт Тренинга, 2004. – 256 с.

5. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игра и упражнения./ Н.В.Цзен, Ю.В.Пахомов – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.

6. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры / С.А. Черняева. – СПб.: Речь, 2002. – 168 с.

7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика /К. Рудестам. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.

8. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Сост. В. Ю. Баскаков. – М.: НПО "Психотехника", 1992. – 108 с.

8. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Цілі і задачі психологічного тренінгу.
2. Основні принципи психологічного тренінгу.
3. Історія становлення активних групових методів в психології.
4. Вітчизняні психологи про можливості застосування психологічного тренінгу.
5. Характеристика основних напрямів тренінгової діяльності.
6. Характеристика Т-груп.
7. Основні принципи груп зустрічей.
8. Психодрама.
9. Тілесно-орієнтовані групи.
10. Групи терапії мистецтвом.
11. Тренінг умінь.
12. Тренінг особистого зростання.
13. Групи трансактного аналізу.
14. Поняття про перцептивно-орієнтований тренінг.
15. Роль та види зворотного зв'язку в психологічному тренінгу.
16. Я-концепція і комунікативна поведінка особистості.
17. Можливості формування комунікативної компетентності в процесі
18. Організаційні основи психологічного тренінгу.
19. Вимоги до підготовки і особистості тренера.
20. Методи, що використовуються в психологічному тренінгу.
21. Дискусія як базова процедура в психологічному тренінгу.
22. Феномен гри в психологічному тренінгу.
23. Метод аналізу ситуацій з життя учасників.
24. Психогимнастика та її роль в психологічному тренінгу.
25. Психологічні вправи на концентрацію уваги членів групи.
26. Психологічні вправи на зростання згуртованості групи.
27. Організація процесу рефлексії в психологічному тренінгу.
28. Використання продуктивної метафори в психологічному тренінгу.
29. Психорисунок, можливості його використання.
30. Релаксаційні вправи в психологічному тренінгу.
31. Сенситивний тренінг.
32. Діагностичні процедури в психологічному тренінгу.

33. Соціометричні процедури в психологічному тренінгу.
34. Анкетування в психологічному тренінгу.
35. Відеозйомка як діагностична процедура.
36. Поняття «розминка» і «розігрівання» групи.
37. Поняття про динамічні процеси в тренінговій групі.
38. Розвиток тренінгової групи.
39. Вимоги до особистості ведучого.
40. Роль тренера в групах різних напрямів.
41. Ефективність психологічного тренінгу.
42. Психологічний тренінг як інтенсивний вплив.