

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет Психології**  
**Кафедра практичної психології та психодіагностики**

**СИЛАБУС**  
**вибіркової навчальної дисципліни циклу професійної підготовки**

Тренінг психотерапевтичних навичок

---

**підготовки Магістрів**  
**спеціальності 053 Психологія**  
**освітньо-професійної програми Практична психологія**

*Силабус навчальної дисципліни  
для денної форми навчання*

Луцьк – 2021

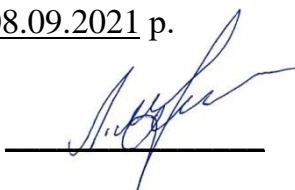
**Силабус навчальної дисципліни «Тренінг психотерапевтичних навичок»** підготовки магістрів, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, за освітньо-професійною програмою Практична психологія

**Розробник:** Грицюк І.М., кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри** Практичної психології та психодіагностики

Протокол № 2 від 08.09.2021 р.

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_



Людмила МАГДИСЮК

## I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
<b>Денна форма навчання</b>	<b>05</b> Соціальні та поведінкові науки <b>053</b> Психологія (Психологія) <b>053</b> Психологія (Практична психологія)  <b>Магістр</b>	<b>Нормативна</b>
<b>Кількість 4 годин/кредитів 120 год</b>		<b>Рік навчання 1</b>
		<b>Семестр 9-ий</b>
<b>ІНДЗ: €</b>		<b>Лекції 16 год.</b>
		<b>Практичні 12 год.</b>
		<b>Лабораторні 12 год.</b>
<b>Мова навчання українська</b>		<b>Самостійна робота - 72</b>
	<b>Консультації 8 год.</b>	
		<b>Форма контролю: залік 3 год</b>

## II. Інформація про викладача

ППП Грицюк Ірина Михайлівна

Науковий ступінь кандидатка психологічних наук

Вчене звання доцентка

Посада доцентка кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: мобільний телефон +380505392867;

електронна адреса [Grytsiuk.Iryna@vnu.edu.ua](mailto:Grytsiuk.Iryna@vnu.edu.ua)

Дні занять середа та п'ятниця.

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру в четвер та п'ятницю. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

## III. Опис дисципліни

**Анотація курсу.** Навчальна дисципліна «*Тренінг психотерапевтичних навичок*», як необхідна складова спеціальної професійної підготовки спрямована на формування умінь майбутніх практичних психологів щодо створення та професійного проведення тренінгів, які допомагають людям впоратися з їх болем, неадаптивними схильностями і проблемами: усунути почуття провини, підвищену тривожність або ригідність, невдоволення собою, страхи, непевненість тощо. Курс спрямовано на ознайомлення 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 та, власне, формування психотерапевтичних навичок у студентів.

#### **Пререквізити:**

Вивчення дисципліни базується на дисциплінах загального та професійного циклів підготовки попередніх років навчання: психологія здоров'я, патопсихологія, психодіагностика, основи практичної психології.

**Постреквізити:** психологічне консультування, психотерапія.

**Метою** навчальної дисципліни є: ознайомлення студентів із зарубіжним і вітчизняним досвідом щодо проведення різних видів психологічних тренінгів; з різними підходами до психологічного тренінгу як активного соціально-психологічного методу впливу на особистість.

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни: надання психологічної допомоги різним категоріям осіб, з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості.

**Завдання** курсу: сформувати 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.

#### **IV. Результати навчання (Компетентності)**

Студенти будуть **компетентними у таких питаннях:**

##### **Загальні компетентності**

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

##### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

- СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
- СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).
- СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність, відповідно до запиту.
- СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
- СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та розвитку.

#### **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.

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

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

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії

## V. Структура навчальної дисципліни

Структура навчальної дисципліни представлена у вигляді таблиці.

*Таблиця 2.*

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Прак.	Лабор.	Конс.	Сам. р.	Ф.к/Бали
<b>Змістовий модуль 1. Методологія психологічного тренінгу</b>							
Тема 1. Історичні передумови виникнення соціально-психологічного тренінгу	12	2				10	
Тема 2. Психологічний тренінг, як форма активного психологічного впливу.	16	2	2	2		10	РЗ/К 3 РМГ2
Тема 3. Цілі, положення, правила, характеристики тренінгових груп	18	2	2	2	2	10	РЗ/К 3 РМГ2
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	10 балів
<b>Змістовий модуль 2. Практика психологічного тренінгу</b>							
Тема 4. Основні напрямки	14	2	2			10	РЗ/К 3

тренінгової роботи							
Тема 5 Типології соціально-психологічного тренінгу	16	2	2	2		10	РЗ/КЗ РМГ2
Тема 6. Психотерапевтичні техніки та особливості їх використання	18	2	2	2	2	10	РЗ/КЗ РМГ2
Тема 7. Загальні принципи розробки та критерії оцінки тренінгових програм	16	2		2	2	10	РМГ2
8. Основні прийоми конструювання, ведення та процес-аналізу психологічного тренінгу	10	2	2	2	2	2	РЗ/КЗ РМГ2 ІНДЗ 10
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>74</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	30 балів
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	МКР 60 +40=100

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

#### VI. Завдання для самостійного опрацювання

12	Тема
1	Тема 1. Курс «Тренінг психотерапевтичних навичок» в системі підготовки психологів. Тренінг як метод групової роботи в практичній психології. Поняття про груповий психологічний тренінг. Історія становлення тренінгового методу в психології. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «груповий тренінг». Переваги групової форми психологічної роботи.
2.	Тема 2. Концептуально-методичні засади психологічних тренінгів. Мета й завдання тренінгу. Основні принципи реалізації тренінгових програм..Установки та очікування учасників, що впливають на ефективність їхнього перебування в тренінговій групі.
3.	Тема 3. Загальна характеристика тренінгової групи. Психологічні особливості та основні види тренінгових груп, етапи їх розвитку. Цілі та правила роботи тренінгової групи. Переваги групової роботи. Психологічна атмосфера у групі. Рольові позиції в групі. Структура та склад тренінгових груп.
4.	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.

5.	Основні прийоми конструювання, ведення та процес-аналізу психологічного тренінгу. Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу. 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.
6.	Особливості застосування психотренінгу з врахуванням психосоціального розвитку різних категорій осіб. Розуміння терміну «сензитивність». Види сензитивності за Г. Смітом. Корекція та вдосконалення вмій міжособистісної взаємодії з допомогою психотренінгу. Використання тренінгу сензитивності, особистісних якостей, необхідних для того, щоб добре розбиратися в людях Г.В. Оллпортом.
7.	Види психотерапевтичних ігор. Етапи організації інтерактивної гри: аналіз групової ситуації, інструктування учасників, проведення гри, підведення підсумків. Мотивуюча сила інтерактивної гри (активна участь, зворотний зв'язок, непередбачуваність результатів гри, змагання та співпраця учасників). Переваги використання інтерактивних ігор.
8.	Тренінги подолання горя.
9.	Соціально-психологічний тренінг для керівників або тренінг управління персоналом
10.	Тренінг розв'язання конфліктів
11.	Майндфулнесс підхід у тренінгах розвитку автентичності
12.	Тренінг профілактики професійного вигорання

## VII. Види (форми) індивідуально-дослідних завдань

Індивідуальна робота студентів «ІНДЗ» передбачає оволодіння методами, формами, технологією консультативного процесу в роботі з сім'єю, формування навичок постановки сімейного психологічного діагнозу, адекватного та вмілого використання діагностичних методик.

Результатом виконання індивідуальної науково-дослідної роботи за даною навчальною дисципліною є складена і впроваджена програма тренінгу в групі.

**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).

### **VIII. Політика оцінювання**

**Політика викладача щодо студента:** відвідування занять є обов'язковим. За умови відвідування та якісної підготовки до занять студент може набрати максимальну кількість балів поточного оцінювання. На кожному практичному занятті студент має змогу отримати максимально 3 бали: за виступ за темою. Загалом за всі заняття студент має змогу отримати 18 балів (6x3) максимально. Запропоновано три рівні оцінювання: високий - 3 бал, середній – 2 бал і низький – всього 1 бал. Виконання лабораторного завдання оцінюється в 2 бали. Максимальне оцінювання ІНДЗ – 10 балів (побудову власного тренінгового заняття та його проведення у групі). За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу, навчатися он-лайн. За бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт.

#### **Політика щодо академічної доброчесності**

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Списування під час модульних контрольних робіт заборонене.
- Письмові роботи студента обов'язково проходять перевірку на наявність плагіату (допускається не більше 20 % текстових запозичень).
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%00%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);



- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв).

**Політика щодо дедлайнів та перекладання:** Максимально оцінюється робота студента на занятті (за умови успішної відповіді). За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу.

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за певний вид діяльності). Перекладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

#### **ІХ. Підсумковий контроль**

Формою підсумкового контролю є екзамен. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт (наприклад, здати одну із тем, або перездати якусь тему, написавши підсумковий тест тощо). Екзамен відбувається у формі усного опитування. Студент може не скласти його, якщо за результатами поточного оцінювання та модульної контрольної роботи набирає 75 і більше балів.

#### **Х. Шкала оцінювання**

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

#### **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК**

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. Психогімнастика 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.

#### **XI. Рекомендована література та інтернет-ресурси:**

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. М.: Международная педагогическая академия. 1994. 237 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89.1999. 256 с.
3. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие. 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 психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб.: Речь, М.: Смысл. 2002. 80 с.

6. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. 144 с.
7. Мільотіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. МАУП, 2004. 188 с.
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ «Сфера». 2001. 512 с.
9. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2008. 208 с.
10. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
11. Филонов Л.Б. Тренинги делового общения сотрудников органов внутренних дел с различными категориями граждан. М.: АСТ-Пресс, 2003. 387с.
12. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. М.: Генезис, 2004. 267 с.
13. Jablonski, H., Kjeldmand, D., & Salinsky, J. (2013). Balint groups and peer supervision. In *Clinical Uncertainty in Primary Care* (pp. 73-93). Springer, New York, NY.
14. Keith, N., & Frese, M. (2008). Effectiveness of error management training: a meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 59-69.
15. Salas, E., DiazGranados, D., Klein, C., Burke, C. S., Stagl, K. C., Goodwin, G. F., & Halpin, S. M. (2008). Does team training improve team performance? A meta-analysis. *Human factors*, 50(6), 903-933
16. Stroebe, M., Schut, H., & Finkenauer, C. (2001). The traumatization of grief? A conceptual framework for understanding the trauma-bereavement interface. *Israel journal of psychiatry and related sciences*, 38(3/4), 185-201.
17. Taylor, P. J., Russ-Eft, D. F., & Chan, D. W. (2005). A meta-analytic review of behavior modeling training. *Journal of applied psychology*, 90(4), 692-709.
18. Tuckman, B. W., & Jensen, M. A. C. (2010). Stages of small-group development revisited. *Group Facilitation: A Research & Applications Journal*, 10, 43-48.