

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

Освітня програма «Психологія»

Спеціалізація (за наявності) \_\_

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол №\_\_ від “\_” \_\_\_\_ 20\_\_р.

м. Івано-Франківськ – 2022р.

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу (зразок)
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи соціально-психологічного тренінгу
Освітня програма	Психологія
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	053 Психологія
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	3/5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 24 год. Семінарські заняття – 36 год. Самостійна робота – 120 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	

## 2. Опис дисципліни

Мета курсу «**Основи соціально-психологічного тренінгу**» – розкрити основні закономірності тренінгової роботи, сформувані навички розробки тренінгової програми та ведення тренінгів.

Психологічна робота з групами, зокрема проведення тренінгів – важлива компетентність психолога у різних сферах його діяльності (освіта, бізнес, організації, силові структури, приватна практика тощо), що актуалізує даний курс.

Під час вивчення курсу студенти ознайомляться із поняттям соціально-психологічного тренінгу, його видами, а також іншими формами групової роботи (н-д, групова психотерапія, ділові ігри тощо); із основними моделями побудови тренінгу та його структурою.

Особлива увага звертається на формування компетентностей розробляти тренінгову програму, підбирати методи і техніки відповідно до мети, поставлених завдань, етапів тренінгу та особливостей цільової аудиторії. Під час вивчення курсу розглядаються особливості побудови та проведення навчальних тренінгів, тренінгів особистісного розвитку, бізнес-тренінгів тощо.

Курс спрямований і на вивчення професійно важливих якостей та рис тренера, аналіз цих рис у студентів та накреслення шляхів їх розвитку.

Крім того, студенти будуть розвивати навички просування тренінгів (основи маркетингу тренінгових послуг), адже важливо не тільки вміти розробити програму тренінгу і її реалізувати, але і знайти учасників тренінгу, заявити про даний продукт і про себе як про тренера.

У процесі вивчення даної дисципліни студенти самостійно будуватимуть програми тренінгів, проводитимуть їх під час заняття, здійснюватимуть аналіз розробленої програми та ефективності проведеного тренінгу. Найефективніші тренінги пропонується реалізовувати у роботі із студентами інших курсів та інших факультетів (академія тьюторства).

Курс практичного характеру, тому більшість занять відбуватимуться у форматі тренінгу.

Компетентності (мають співпадати з матрицею ОП)

Програмні результати навчання (мають співпадати з матрицею ОП)

### 3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	СПТ як метод групової роботи у практичній психології. Види тренінгів (лекції – 4 год; Практичні - год)	1. Розуміти основи історії становлення групових форм психологічної роботи. 2. розуміти поняття тренінгу. Співвідношення понять «тренінг», «навчання», «групова психотерапія», «групова психокорекція». Основні відмінності тренінгу від інших методів групової психологічної роботи. 3. Переваги групової форми психологічної роботи. 4. Пояснювати основні парадигми тренінгу. Тренінг як форма дресури. Тренінг як репетиторство. Тренінг як наставництво. Тренінг як створення умов для розвитку суб'єктності. 5. Аналізувати різні види тренінгів.	Тести, питання.
2	Вимоги до побудови тренінгової програми Лекції – 4 год Практичні -	1. Основи побудови тренінгу. 2. Моделі навчання у тренінгах. 3. Організація тренінгу. 4. Структура тренінгу. 5. Визначення ефективності тренінгу.	Тести, питання, підготовка до складання програми і тренінгу (Практичне завдання 1)
3	Методи і техніки ведення тренінгу	1. Стилi навчання на основі циклу навчання Колба. Особливості запам'ятовування матеріалу. 2. Структурні вправи. 3. Огляд та класифікація основних методів проведення тренінгу. 4. Форми організації учасників групи. 5. Особливості онлайн-тренінгів.	Тести, питання, підготовка до складання програми і тренінгу (Практичне завдання 1)
	Алгоритм побудови тренінгової програми	1. Рекомендації до вибору теми (проблематики) тренінгу 2. Основні кроки створення тренінгової програми Розробка тренінгу у компетентнісному та	Питання, Практичне завдання

		коучинговому підходах 3. Використання ментальних карт при розробці програми тренінгу	1, Практичне завдання 2
4	Динаміка тренінгової групи	1. Групові норми в СПТ. Основні цілі введення правил роботи в тренінгу. Правила роботи в групі тренінгу. 2. Динамічні процеси тренінгової групи. 3. Стадії роботи тренінгової групи.	Тести, питання
5	Вимоги до особистості тренера	1. Основні професійні компетентності тренера. 2. Ролі та функції тренера. 3. Вимоги до особистості тренера (професійно важливі якості тренера). 4. Імідж та бренд тренера. 5. Тренер і учасники: сфери відповідальності.	Тести, питання, Практичне завдання 3
6	Труднощі та складні ситуації у тренінговій групі	1. Види учасників та способи поведінки з ними. 2. Проблемні ситуації на тренінгу та способи їх вирішення. 3. Профілактика конфліктів на тренінгу.	Тести, питання Практичне завдання 1
7	Маркетинг тренінгових послуг. Адміністративні аспекти організації тренінгу.	1. Визначення психологічного портрету потенційного учасника тренінгу (цільової аудиторії). 2. Розроблення маркетингових послуг (стратегії просування тренінгового продукту) 3. Адміністративні питання тренінгової діяльності	питання, практичне завдання 4 практичне завдання 1
8	Особливості проведення тренінгів у різновікових групах.	1. Особливості проведення психологічних груп дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. 2. Особливості проведення психологічних груп підлітків. 3. Особливості тренінгових груп для студентів 4. Ознайомитись із принципами навчання дорослих.	Питання Практичне завдання 1

#### 4. Система оцінювання курсу (зразок)

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів

Лекція (тести до тем)	10
Семінарські заняття	15
Практичне завдання 1	25
Практичне завдання 2	10
Практичне завдання 3	10
Практичне завдання 4	10
Контрольна робота	20
Залік	100
Максимальна кількість балів	100

### Практичне завдання 1.

#### Розробка програми СПТ (15 +10 балів)

#### Вимоги до тренінгової програми (15 балів).

1. Самостійно обрати тему (тема має вказувати на зміст програми) ;
2. Визначити мету, цілі (завдання) тренінгу. Цілі (завдання) мають відображати отримані учасниками результати участі у тренінгу.
3. Вказати аудиторію, кількість (для кого організовано тренінг, рекомендована кількість учасників);
4. Вказати тривалість тренінгу (не менше 4-5 робочих годин) та місце проведення тренінгу. (пункти 2-4 – 3 бали)
5. Розробити саму програму тренінгу. Підібрати техніки, вправи, за допомогою яких відбувається реалізація завдань тренінгу. (10)

#### **А) Побудова програми тренінгу передбачає врахування основних блоків (етапів) тренінгу :**

- **Вступна частина, знайомство** – Знайомство, встановлення контакту, виявлення очікувань учасників, співвіднесення із цілями тренінгу, проговорення правил участі у тренінгу;
- **Основна частина** – власне тренінг, підбір технік, які спрямовані на реалізацію завдань та досягнення результатів.

*До технік, вправ вказати мету та результат, на досягнення кого вони спрямовані, а також орієнтовну тривалість проведення*

- **Завершальна частина** – підведення підсумків, зворотній зв'язок.

#### **Б) Побудова тренінгу має опиратись на модель Колба;**

**В) У програму тренінгу включати техніки різного спрямування – на знайомство, активізацію учасників, міні-лекції, руханки, індивідуальні та групові завдання тощо**

6. Вказати засоби, матеріали, шаблони тощо, необхідні для проведення тренінгу, а також вимоги до місця проведення тренінгу. (1)

#### 7. Список використаних джерел. (1)

#### **ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ НА ПАРІ – 10 б**

Критерії оцінювання:

Відмінно (25-22 бали) - грамотно складена програма тренінгу з дотриманням всіх вищеперелічених вимог, можливий допуск незначної неточності, тренінг проведено на парі;

Добре (21 - 18 балів) - розроблено програму тренінгу із урахуванням усіх критеріїв; проте є кілька неточностей або не виконано одне із 3,4, 6 чи 7 завдань; тренінг проведено на парі;

Задовільно (17-12балів) - розроблено програму тренінгу урахуванням не із неточностями; наявність помилок; відсутність виконаних трьох вимог із 1,3, 4, 6 чи 7;

Незадовільно (11- 9 балів) – подано кілька тренінгових вправ, які відповідають темі;

Незадовільно (8-4)- подано кілька тренінгових вправ

0 – програма тренінгу відсутня

Цілісність тренінгу, відповідність вправ меті та завданням	Взаємодія Тренера з темою та аудиторією	Що було зроблено добре? Які вправи були ефективними? Що допомогло досягти успіху?	Зони розвитку Чого не вистачало? Що можна було модифікувати?	Рекомендації, побажання. Які вправи, техніки можна було ще додати (пропозиції)

Якщо подано тільки тренінгову програму, але студент не провів тренінг на парі – максимум 15 балів згідно вимог до тренінгової програми.

## Практичне завдання 2.

**Аналіз ефективності програми СПТ (10 балів).**

**Аналіз ефективності тренінгової програми здійснюємо 2 способами.**

**Спосіб 1. Аналіз проведення тренінгу:**

**Спосіб 2:**

**Здійснити аналіз самої тренінгової програми на основі вимог до її розробки (практичне завдання 1). Кожен пункт обґрунтувати коротко.**

**Критерії аналізу ефективності побудови тренінгової програми.**

6. Самостійно обрано тему (тема має вказувати на зміст програми) (1 бал);
7. Визначено мету, цілі (завдання) тренінгу. Цілі (завдання) мають відображати отримані учасниками результати участі у тренінгу. (3)
8. Вказано аудиторію, кількість (для кого організовано тренінг, рекомендована кількість учасників);
9. Визначено тривалість тренінгу (не менше 4-5 робочих годин) та місце проведення тренінгу. (пункти 3-4 – 3 бали)
10. Розроблено саму програму тренінгу. Підібрати техніки, вправи, за допомогою яких відбувається реалізація завдань тренінгу. (10)
  - А) Побудова програми тренінгу передбачає врахування основних блоків (етапів) тренінгу :
    - **Вступна частина, знайомство** – Знайомство, встановлення контакту, виявлення очікувань учасників, співвіднесення із цілями тренінгу, проговорення правил участі у тренінгу;

- **Основна частина** – власне тренінг, підбір технік, які спрямовані на реалізацію завдань та досягнення результатів.  
*До технік, вправ вказати мету та результат, на досягнення кого вони спрямовані, а також орієнтовну тривалість проведення*
- **Завершальна частина** – підведення підсумків, зворотній зв'язок.
  - Б) Побудова тренінгу має опиратись на модель Колба;
  - В) У програму тренінгу включати техніки різного спрямування – на знайомство, активізацію учасників, міні-лекції, руханки, індивідуальні та групові завдання тощо

**6. Вказано засоби, матеріали, шаблони тощо, необхідні для проведення тренінгу, а також вимоги до місця проведення тренінгу. (2)**

## **7. Список використаних джерел. (1)**

Критерії оцінювання практичного завдання:

Відмінно (9-10 бали) – проаналізовано всі критерії за 2 способами, показники, обгрунтовано свою думку

Добре (7-8 балів) – всі критерії проаналізовано за 2 способами, проте недостатньо обгрунтовано власну позицію;

Задовільно (5-6 балів) – проаналізовано 1 способом (не всі критерії); або нема обгрунтування

Незадовільно (3-4 балів) – проаналізовано менше половини критеріїв

Незадовільно (0) – завдання не виконано

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 2**

**Проаналізувати власні компетентності як тренера (10 балів)**

**Вимоги:**

**Частина 1. – 7 балів**

1. Описати функціональні компетентності – які уже є, який на вашу думку, рівень їх сформованості – 1 бал
2. Проаналізувати власні базові компетенції та знання (опираючись на тему «Професійні та особистісні вимоги до тренера»). Говорити про ті компетентності, які, на вашу думку уже є. – 2 бали
3. Описати власні професійно важливі якості і риси, які необхідні для діяльності тренера. – 2 бал
4. Описати зони розвитку (професійні компетентності та професійно важливі якості і риси тренера, які вам варто розвивати, щоб бути тренером. Вказати на вашу готовність проводити соціально-психологічні тренінги. 2 бали

***Критерії оцінювання аналізу професійних і особистісних характеристик себе як тренера***

Пункти 2, 3, 4:

2 бали – відображено всі вимоги, проаналізовано більшість професійних знань, умінь, навичок, професійно важливих рис, їх вибір обгрунтовано

1 бали – не достатньо обгрунтовано вказані знання, вміння, навички, або ж їх аналіз поверхневий; представлено короткий, поверхневий перелік;

0 – пункт не описано

Пункт 1:

1 бал – виконано повною мірою, вказані функціональні компетентності, які



уже сформовані (або більшою мірою сформовані);  
0 – не виконано пункт.

### Частина 2. – 3 бали

Написати власну самопрезентацію до програми тренінгу, яку розробляєте у нашому курсі на основі запропонованих нижче кроків самопрезентації.  
5 кроків самопрезентації:

1. Ім'я / прізвище. <b>Кілька слів про себе.</b>	«Мене звати.....»
2. <i>Що я конкретно роблю?</i>	<b>Я</b> проводжу тренінги офлайн і онлайн ... (можна про тематику тренінгів, напрям роботи)
3. Мій досвід та <i>досягнення. Що я вмію робити добре? Що я можу дати учасникам тренінгу/ яку цінність?</i>	<b>Навчити навичкам .....</b> (звернути увагу на основні цілі, завдання тренінгу, який проводите на даний момент, відповідно до обраної теми)
4. Для кого?	<b>Цей тренінг буде корисним для...</b>  Для тих, хто хоче (що можуть хотіти учасники тренінгу):
5. Що далі? Як зміниться життя учасників після тренінгу?	<b>Взявши участь у тренінгу, учасник зможе:</b>

### **Критерії оцінювання самопрезентації:**

3 бали – відображено основні позиції самопрезентації, висвітлено ключові моменти зрозуміло і лаконічно

всі вимоги, проаналізовано більшість професійних знань, умінь, навичок, професійно важливих рис, їх вибір обґрунтовано

2 бали – не достатньо обґрунтовано вказані знання, вміння, навички, або ж їх аналіз поверхневий;

1 бал – представлено короткий, поверхневий перелік;

0 балів – вимога не виконана

### **Практичне завдання 4**

#### **Маркетинг тренінгових послуг (10 балів)**

**ЗАВДАННЯ ВИКОНУЮТЬСЯ ВІДПОВІДНО ДО ТЕМИ ПРОВЕДЕНОГО ТРЕНІНГУ.** Розробляють тренери, які розробляли програму тренінгу

**Вимоги:**

#### **1. Описати соціально-психологічний портрет учасника тренінгу:**

- Вік, стать, соціальний статус (сфера зайнятості тощо);
- Коло інтересів;
- Наявність проблем, які б хотіли вирішити;

- Платоспроможність;
- Основне місце знаходження;
- Інші особливості, які варто врахувати про учасників при просуванні тренінгової програми

**Розробка подальшої маркетингової стратегії має враховувати соціально-психологічний портрет учасника.**

2. **Скласти рекламне повідомлення, його візуальне зображення** (як візуальна реклама. Наприклад. Як би виглядала реклама у Фейсбуці чи інших соцмережах, на рекламних листівках тощо).
3. **Вказати сфери та засоби просування реклами** (яким чином і де поширюватиметься інформація про тренінг)
4. **Вказати можливі заходи непрямої реклами** (розкрутка теми чи імені тренера).
5. **Визначити ціннову політику, можливі акції чи інші умови матеріального залучення учасників**  
+ **Написати у соціальних мережах про проведений тренінг (на парах), про отримані компетентності**

#### **Критерії оцінювання:**

Відмінно – (9-10 балів) – Маркетингова стратегія складена з дотриманням всіх вимог, написано пост у соцмережах про проведений тренінг та отримані компетентності

Добре – (7-8 балів). Маркетингова стратегія складена з незначними неточностями або не виконано повністю одна із вимог. Або – маркетингова стратегія без посту у соцмережах

Задовільно (5-6 балів). Маркетингову стратегію складено з порушеннями більшості вимог або не представлено 2 вимоги. У соцмережах не викладено посту

Незадовільно (3-4 балів) є окремі елементи маркетингової стратегії (1 чи 2), проте цього не достатньо для просування тренінгу

0 – маркетингова стратегія відсутня

#### **5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)**

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Лекції ( тести до тем)	2		2		2			2		2									10
Семінарські з-тя	Впро довд ж				семе стру														15
Практичні завдання										10				10	25	10			65
Контрольна робота																	20		20
Залік																			100
Всього																			100

**Примітка:** не рекомендується на один тиждень планувати кілька форм контролю.

#### **6. Ресурсне забезпечення**

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, лабораторії, комп'ютери та інше
-----------------------------------	--

### Література:

1. Волкова Н.П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник / Н.П. Волкова. – Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. – 360 с.
2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. 251с
3. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса. 2015. 113с
4. Гончарук.
5. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич. 2015. – 78 с.
6. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2004.– 192с.
- 7.

### 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра соціальної психології, <a href="https://ksp.pnu.edu.ua/">https://ksp.pnu.edu.ua/</a>
Викладач (і) Гостьові лектори	Чуйко Оксана Михайлівна
Контактна інформація викладача	<a href="mailto:oksana.chuyko@pnu.edu.ua">oksana.chuyko@pnu.edu.ua</a>

## 8. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Навчальна дисципліна опирається на декларацію про академічну доброчесність. Відповідно, при напрацюванні практичних завдань студенти мають дотримуватись академічної доброчесності.
Пропуски занять (відпрацювання)	Пропуски практичних занять – за поважної причини студент може здати тему на КСР або ж підібрати, описати тренінгові вправи, пропрацювати їх та написати рефлексію. Студент, який пропустив заняття без поважних причин, не отримує бали за усні відповіді, знижуються бали за виконання практичного завдання, яке проводилось на парі. Студент, який пропустив 65% занять без поважних причин – не отримує залік. Студент, який пропустив заняття з поважної причини, має право відпрацювати його. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування за темами.
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	За виконання завдань пізніше встановленого терміну знімаються бали (10% - через тиждень після встановленого терміну; 20% - більше 2 тижнів встановленого терміну або ж якщо завдання здано вкінці курсу)
Невідповідна поведінка під час заняття	
Додаткові бали	За активну участь на заняттях, а також залучення до академії Тьюторства студент може отримати додаткові бали (до 5 балів)
Неформальна освіта	Проходження тренінгів (як учасник тренінгової групи) не менше 4 год – зараховується студенту як практичне заняття 2, 3 або 4 (на вибір, співзвучне із змістом заняття). Також зараховується проходження курсу (якщо назва змістовно відповідає темі навчальної дисципліни – зараховується тема; якщо співпадає із змістом практичного завдання – зараховується відповідне практичне завдання)

Викладач \_\_\_\_\_ Оксана ЧУЙКО