

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

СИЛАБУС
Вибіркового освітнього компонента
«Основи психологічного тренінгу»

підготовки **бакалавра**

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Основи психологічного тренінгу» підготовки бакалаврів.

Розробник: Дучимінська Т.І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Погоджено



Гарант освітньо-професійної програми _____ **Грицюк І.М.**

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики

протокол № 1 від 28 серпня 2025 року

Завідувач кафедри:  _____ **Магдисюк Л.І.**

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика ОК
Денна форма навчання	Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини Спеціальність: С4 Психологія ОПП: Практична психологія Освітній рівень: Бакалавр	Нормативна
Кількість годин/кредитів <u>150/ 5</u>		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>3</u> -ий _____
		Лекції <u>10</u> год.
ІНДЗ: €		Практичні (семінарські) <u>20</u> год.
	Самостійна робота <u>110</u> год.	
	Консультації <u>10</u> год.	
		Форма контролю: залік
Мова навчання		українська

II. Інформація про викладача:

ПІП Дучимінська Тамара Іванівна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри практичної та клінічної психології

Контактна інформація: 050-967-66-58, toma_duchiminska@ukr.net

Дні занять <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

III. Опис дисципліни

- Анотація курсу.** Курс спрямований на засвоєння здобувачами основ теорії та практики психологічного тренінгового процесу: історії становлення та розвитку тренінгового методу, основних теоретичних моделей тренінгової взаємодії, видів та структури психологічного тренінгу; особливостей, функцій та специфіки використання різноманітних тренінгових технік та вправ тощо.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Основи психологічного тренінгу» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня.

- Мета і завдання навчальної дисципліни:** викладання навчальної дисципліни передбачає ознайомлення студентів з широким колом теоретико-методологічних питань та оволодіння практичними навиками щодо особливостей відпрацювання навиків використання методів і методик сучасної практичної психології в цілях організації та проведення соціально-психологічного тренінгу.
- Вивчення вибіркового освітнього компоненту «Основи психологічного тренінгу» сприятиме формуванню у здобувачі **soft skills:**

важливих особистісних якостей (відповідальність, самостійність, дисциплінованість, самоконтроль та стресостійкість); когнітивних здібностей (аналітичне та критичне мислення, вміння приймати рішення та ефективно розв'язувати проблеми); соціальних якостей (вміння працювати в команді проявляти емпатію та вирішувати конфлікти)

4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	лек.	практ.	лабор.	сам. роб.	конс.	бали	
Тема 1. Поняття про груповий психологічний тренінг. Історія виникнення та основні сфери впливу психологічного тренінгу		2	4		22	2	18*	
Тема 2. Класифікація психологічних тренінгів. Основні методи та техніки психологічного тренінгу		2	4		22	2	18*	
Тема 3. Характеристика тренінгової групи.		2	4		22	2	18*	
Тема 4. Тренер як центральна фігура психологічного тренінгу		2	4		22	2	18*	
Тема 5 Основні прийоми конструювання, проведення та оцінка ефективності психологічного тренінгу		2	4		22	2	18*	
Разом		10	20		110	10	90	
ІНДЗ								5*
Інше (реферати, дискусії, участь у наукових заходах, публікації, сертифікатні курси тощо)								5
Всього годин/ Балів	150	10	20		110	10	100	

Форми контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, РЗ/К – розв'язування задач/кейсів, РМГ – робота в малих групах, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти.

5. Завдання для самостійного опрацювання:

1. Поняття про груповий психологічний тренінг.
2. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «груповий тренінг».
3. Переваги групової форми психологічної роботи.
4. Умови зміни особистості учасника в процесі соціально - психологічного тренінгу.
5. Чинники групового тренінгу: отримання і надання підтримки, саморозкриття, зворотний зв'язок.
6. Саморозкриття: зміст, параметри і функції.
7. Міжособистісний зворотний зв'язок і його різновиди. Конструктивний і деструктивний зворотний зв'язок.
8. Модель співвідношення саморозкриття і зворотного зв'язку.

9. Механізм (процеси інтеграції і дезінтеграції) зміни особистості в груповому тренінгу.
10. Мета й завдання тренінгу.
11. Класифікація психологічних тренінгів.
12. Основні тренінгові методи .
13. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу.
14. . Основні принципи та правила роботи в групі
15. Поняття про групову динаміку та її складові.
16. Стадії розвитку групи. Кількісні характеристики групи.
17. Вимоги до якісного складу групи.
18. Ролі тренера у взаємодії з групою. Вимоги до особистості тренера.
19. Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу.
20. Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінг.
21. Форми організації роботи учасників тренінгу.
22. Допоміжні засоби необхідні для проведення тренінгу .
23. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу .
24. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера

Тематика ІНДЗ

1. Бізнес-тренінг та особливості проведення.
2. Тренінг асертивності для підлітків.
3. Тренінг профілактики професійного вигорання для вчителів.
4. Тренінг сензитивності.
5. Тренінг контролю гніву для проблемних підлітків.
6. Тренінгова робота у стрес-менеджменті.
7. Тренінг розв'язання проблем.
8. Тренінг емпатії.
9. Тренінг конфліктологічної компетентності.
10. Тренінг етнокультурної толерантності.
11. Тренінг психологічного впливу.
12. Тренінг протидії маніпуляціям.
13. Тренінг самоствердження.
14. Комунікативний тренінг для підлітків.
15. Тренінг особистісного зростання.
16. Тренінг розвитку творчих здібностей.
17. Тренінг розвитку уваги.
18. Тренінг позитивного мислення.
19. Тренінг професійно важливих якостей

ІV. 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. 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 (реферати, дискусії, участь у наукових заходах, публікації, сертифікатні курси тощо). Є можливість визнання результатів навчання, попередньо отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті (згідно нормативних документів університету).

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час виконання самостійних робіт та індивідуальних завдань заборонене. Письмові роботи студента обов'язково проходять перевірку на наявність плагіату.

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

V. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є залік. 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). Окрім того, певна кількість балів може бути зарахована за інші види робіт (реферати, дискусії, участь у наукових заходах, публікації, сертифікатні курси тощо). Залік відбувається у формі усного опитування. Студент може не скласти залік (отримати автоматично), якщо за результатами поточного оцінювання набирає 60 і більше балів.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси:

Основна література

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу Навчальний посібник. Режим доступу : <http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4053/1/%D0%9C%D0%A1%D0%9F%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>.
2. Матійків І. М. Тренерська майстерність : теорія і практика. Практикум для тренерів : метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 224 с.
3. Матійків І. М. Тренерська майстерність : теорія і практика. Технологія проведення тренінгів : метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.

Додаткова література

1. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рекомендації . Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
2. Етичний кодекс психолога України <https://studfile.net/preview/5258391/page:42/>
3. Магдисюк Л. І., Грушецька О. В. Психотехнології у роботі з дітьми та дорослими :

практикум. навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 188 с.

4. Психологічні тренінги. Тренінгові вправи. Режим доступу : <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-45>.

5. Програма соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення. Режим доступу : <https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/Programa-socialno-psihologichnogo-treningu.pdf>.