

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Кафедра _____ практичної психології _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор навчально-наукового
інституту

«Українська інженерно-педагогічна
академія»

Денис КОВАЛЕНКО

« _____ » _____ 2025 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи соціально-психологічного тренінгу _____

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти _____ Бакалавр _____

галузь знань _____ «Соціальні та поведінкові науки» _____
(шифр і назва)

спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)

освітня програма _____ Практична психологія _____
(шифр і назва)

спеціалізація _____ _____
(шифр і назва)

вид дисципліни _____ _____
(обов'язкова / за вибором)

інститут _____ ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія» _____

2025 / 2026 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою інституту ННІ «УІПА»

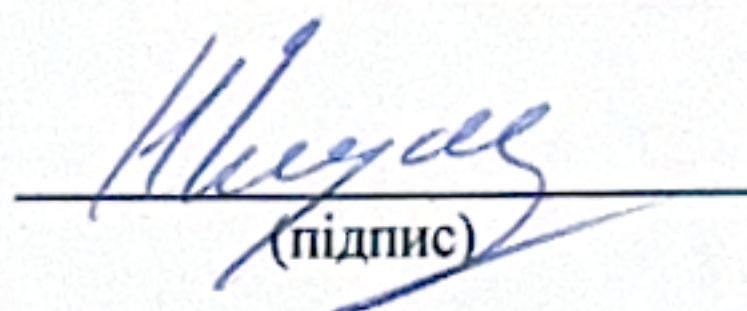
«25» червня 2025 року, протокол № 10

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: (вказати авторів, їхні наукові ступені, вчені звання та посади)

Програму схвалено на засіданні кафедри
практичної психології

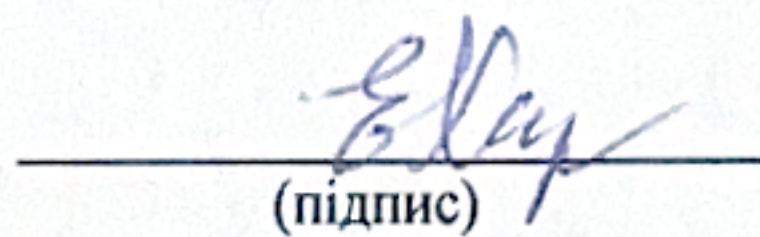
Протокол від «5» червня 2025 року № 11

В.о. Завідувачка кафедри кафедра практичної психології

 Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником
проектної групи) Практична психологія
(назва освітньої програми)

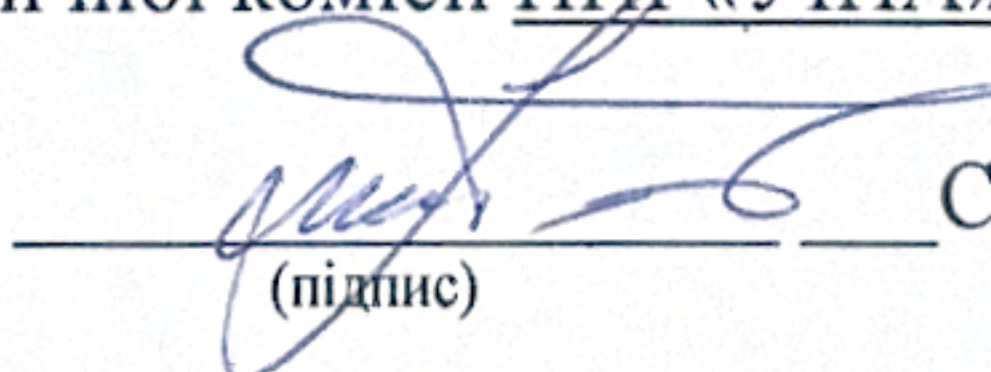
Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____

 Олена ХАРЦІЙ
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено науково-методичною комісією
Навчально наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія»
(назва факультету, для здобувачів вищої освіти якого викладається навчальна дисципліна)

Протокол від «24» червня 2025 року № 7

Голова науково-методичної комісії ННІ «УІПА»

 Сергій ПЕТРОВ
(підпис) (прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «_____ Основи соціально-психологічного тренінгу_____»
складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки

бакалавр

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності _____ 053 практичної психології

спеціалізації _____

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни є формування досвіду участі у тренінгу та знань із теоретико-методологічних аспектів його проведення, здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях, знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності, навички міжособистісної взаємодії, здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, здатність працювати в команді, здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків, здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел, здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову), здатність розробляти та реалізовувати психологічні, психореабілітаційні та адаптаційні заходи, спрямовані на підтримку та відновлення психічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях, здатність адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

1) ознайомлення студентів з основними положеннями та напрямками сучасної групової роботи з клієнтами;

2) формування комунікативної компетентності особистості як суттєвого компонента успішної професійної діяльності психолога.

У результаті вивчення даного курсу студент повинен знати:

- психологічні особливості та історію соціально-психологічного тренінгу;
- методологію основ соціально-психологічного тренінгу;
- технологію та техніки соціально-психологічного тренінгу.

вміти:

- встановлювати емоційний контакт з партнером по спілкуванню;
- організовувати простір спілкування;
- ідентифікувати емоційний стан партнера по експресивним характеристикам поведінки;
- створювати сприятливий клімат спілкування;
- контролювати особисту експресивну поведінку;
- аргументувати свою точку зору;
- ефективно вирішувати проблемні ситуації;

- аналізувати процес міжособистісної взаємодії.

1.3. Кількість кредитів

1.4. Загальна кількість годин

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Обов'язкова / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
4-й	4-й
Семестр	
7-й	6,7-й
Лекції	
40 год	6 год
Практичні, семінарські заняття	
50 год.	8 год
Лабораторні заняття	
-	-
Самостійна робота	
90 год	166 год
у тому числі індивідуальні завдання	
180 год.	

1.6. Заплановані результати навчання

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань

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

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

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

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретичні основи соціально-психологічного тренінгу

Тема 1. Поняття соціально-психологічного тренінгу.

Зміст. Поняття соціально-психологічного тренінгу. Цілі соціально-психологічного тренінгу. Класифікація груп соціально-психологічного тренінгу. Принципи соціально-психологічного тренінгу..

Тема 2. Базові та допоміжні методи соціально-психологічного тренінгу.

Зміст. Базові та допоміжні методи соціально-психологічного тренінгу. Групова дискусія, її види. Гра в соціально-психологічного тренінгу. Психогімнастика, психомалюнок.

Тема 3. Динамічні процеси в тренінговій групі

Зміст Динамічні процеси в тренінговій групі: стадії розвитку групи. Психодіагностичні процедури в соціально-психологічного тренінгу. Підбір ігор на різних стадіях соціально-психологічного тренінгу..

Тема 4. Організаційні основи соціально-психологічного тренінгу.

Зміст. Організаційні основи соціально-психологічного тренінгу, поняття програми соціально-психологічного тренінгу. Вимоги до особистості та підготовці тренера, ролі тренера в групі.

Розділ 2. Прикладні основи соціально-психологічного тренінгу

Тема 5 Т-групи

Зміст. Історія виникнення і розвитку групової терапії. Історія і розвиток, основні поняття Т-груп.

Тема 6. Групи зустрічей К.Роджерса

Зміст. Концепція груп зустрічей К. Роджерса.

Тема 7. Групи тренінгу умінь

Зміст. Історія і розвиток, основне поняття групи тренінгу умінь.

Тема 8. Методи когнітивної терапії в тренінгу соціальних навичок

Зміст. Основні поняття, техніки та можливості використання когнітивної терапії в тренінгу соціальних навичок

Тема 9. Психодрама

Зміст. Основні поняття, техніки та можливості використання психодрами

Тема 10. Гештальт-групи

Зміст. Основні поняття, техніки та можливості використання гештальт-терапії у груповій роботі.

Тема 11. Тренінг партнерського спілкування.

Зміст. Основні поняття, техніки та можливості соціально-психологічного тренінгу. Тренінг партнерського спілкування.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Теоретичні основи соціально-психологічного тренінгу												
Тема 1. Поняття соціально-психологічного тренінгу.	18	6	2			10	18	1	1			16
Тема 2. Базові та допоміжні методи	18	6	2			10	18	1	1			16

соціально-психологічного тренінгу.												
Тема 3. Динамічні процеси в тренінговій групі	20	6	2			12	18	1	1			16
Тема 4. Організаційні основи соціально-психологічного тренінгу	24	8	2			14	21	1	1			19
Разом за розділом 1	80	26	8			46	75	4	4			67
Розділ 2. Прикладні основи соціально-психологічного тренінгу												
Тема 5. Т-групи	10	2	6			8	15					15
Тема 6. Групи зустрічей К.Роджерса	8	2	6			6	15,5	0,5				15
Тема 7. Групи тренінгу умінь	8	2	6			6	15					15
Тема 8. Методи когнітивної терапії в тренінгу соціальних навичок	8	2	6			6	20,5	0,5				20
Тема 9. Психодрама	8	2	6			6	12,5	0,5				12
Тема 10. Гештальт-групи	8	2	6			6	12,5	0,5				12
Тема 11. Тренінг партнерського спілкування	50	2	6			6	14		4			10
Разом за розділом 2	100	14	42			44	105	2	4			99
Усього годин	180	40	50			90	180	6	8			166

4. Теми семінарських занять(практичних, лабораторних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин ДФН	Кількість Годин ЗФН
1	Особливості соціально-психологічного тренінгу.	2	
2	Методи соціально-психологічного тренінгу.	2	
3	Групова динаміка.	2	
4	Організаційні основи соціально-психологічного тренінгу.	2	

5	Т-групи	6	
6	Групи зустрічей К.Роджерса	6	
7	Групи тренінгу умінь	6	
8	Методи когнітивної терапії в тренінгу соціальних навичок	6	
9	Психодрама	6	
10	Гештальт-групи	6	
11	Тренінг партнерського спілкування	6	4
	Разом:	50	

4. Теми практичних занять

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
1	Поняття соціально-психологічного тренінгу.	10	16
2	Базові та допоміжні методи соціально-психологічного тренінгу.	10	16
3	Динамічні процеси в тренінговій групі	12	16
4	Організаційні основи соціально-психологічного тренінгу.	14	19
5	Т-групи	8	15
6	Групи зустрічей К.Роджерса	6	15
7	Групи тренінгу умінь	6	15
8	Методи когнітивної терапії в тренінгу соціальних навичок	6	20
9	Психодрама.	6	12
10	Гештальт-групи.	6	12
11	Тренінг партнерського спілкування.	6	10
	Разом	90	166

6. Індивідуальні завдання

— індивідуальна робота з літературними джерелами, довідковою літературою та біографічними документами з метою кращого засвоєння програмного матеріалу;

— написання творчої роботи (реферату) за власним вибором теми з наступною презентацією на занятті (для слухачів денної, заочної форм навчання).

Усі завдання самостійної роботи слухачів є обов'язковими, виконуються у встановлені терміни та передбачають певні форми звітності щодо їх виконання.

Орієнтовні теми рефератів.

1. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології.
2. Історія розвитку групових методів практичної психології.
3. Поняття групової згуртованості. Фактори, що впливають на згуртованість в групі.
4. Інтерактивні ігри як засіб групової психологічної роботи.
5. Види психологічних тренінгів. критерії класифікації
6. Характеристика особистості групового тренера.
7. Підготовка провідних тренінгових груп.

8. Діагностика та корекція тривожності методами соціально-психологічного тренінгу.
9. Гра як засіб психокорекції.
10. Психокорекція страхів засобами соціально-психологічного тренінгу.
11. Психокорекційний вплив казок в рамках соціально-психологічного тренінгу.
12. Основні напрямки психокорекції агресивності засобами соціально-психологічного тренінгу.
13. Етика тренера.
14. Комунікативна компетентність в діловій взаємодії.
15. Компетентність в інтимно-особистісному спілкуванні.
16. Ділова нарада.
17. Ділові переговори.
18. Телефонні переговори.
19. Публічний виступ.
20. Впевнена поведінка.
21. Командоутворення.
22. Самопрезентація.
23. Групова дискусія в соціально-психологічному тренінгу.
24. Психологічний тренінг як метод вирішення конфліктів

7. Методи навчання

Програмою передбачені лекції, практичні заняття та самостійна робота студентів. За характером логіки пізнання впроваджуються аналітичний, індуктивний та дедуктивний методи. За рівнем самостійної розумової діяльності — проблемний виклад та частково-пошуковий метод.

У процесі аудиторних занять використовуються:

- лекція з елементами пояснення;
- лекція-бесіда;
- лекція-дискусія;
- проблемна лекція;
- лекція-прес-конференція;
- ілюстрація наочних матеріалів;
- індивідуальне пояснення.

Методи навчання, що використовуються під час практичних занять:

- евристична бесіда;
- виконання вправ та тестових завдань;
- відпрацювання методик та технік;
- самостійна робота;

Самостійна робота з першоджерелами, дослідження інформаційних ресурсів, пошук первинної інформації (наукові публікації, документи, протоколи, офіційні звіти, статистичні матеріали тощо).

8. Методи контролю

Підсумковий контроль. Для контролю засвоєння дисципліни навчальним планом передбачений іспит (модульний контроль). Проведення підсумкової атестації і отримання на ній позитивної оцінки включає: а) оцінку проміжної атестації (результати модуля), б) оцінку відвідуваності занять і активність в аудиторії; а також в) оцінку виконання усіх завдань самостійної роботи. Підсумкова атестація проводиться у вигляді заліку, під час якого необхідно набрати також певне число балів за пройденими темами.

Поточний контроль. Для поточного контролю використовуються результати роботи на практичних заняттях, робота зі словниками, підготовка конспектів наукових джерел, а також контрольних завдань, які виконуються студентами в аудиторії наприкінці кожного модулю.

9. Схема нарахування балів

Приклад для підсумкового семестрового контролю в формі екзамену без виконання залікової роботи

Поточне тестування та самостійна робота											Індиві дуаль не завда ння	Експе н	Сума
Розділ 1				Розділ 2									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11		27	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	7			

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка	
	для чотирирівневої шкали оцінювання	для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	відмінно	зараховано
70-89	добре	
50-69	задовільно	
1-49	незадовільно	не зараховано

10. Рекомендована література

Основна література

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фальова, О. Є.. Основи соціально-психологічного тренінгу: конспект лекцій для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спец. 053 Психологія/ О. Є. Фальова; Укр. інж.-пед. акад., Каф. практичної психології. - Харків: УПА, 2023. - 43 с.
2. Основи соціально-психологічного тренінгу: метод. вказівки до організації та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спец. 053 Психологія/ Укр. інж.-пед. акад., Каф. практичної психології; упоряд. О. Є. Фальова. - Харків: УПА, 2023. - 16 с.
3. Основи соціально-психологічного тренінгу: метод. вказівки до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спец. 053

Психологія/ Укр. інж.-пед. акад., Каф. практичної психології; упоряд. О. Є. Фальова. - Харків: УПА, 2023. - 17 с.

4. Долинська Л.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості / Л.В. Долинська, О.В. Темрук. - К.: Марич, 2010. - 128 с.

5. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.] / К.Л. Мілютіна. - К. : МАУП, 2004. – 192 с.

Допоміжна література

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич :, 2015. – с.

2. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк / За заг. ред. А. І. Якиміва. – Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. – 392 с.

3. Новосад С.О. Практичні заняття з розвитку творчих здібностей (тренінг, ігри, вправи, завдання): методичний посібник / С.О. Новосад. - К.: КДІДПМД ім. М. Бочука, 2008. - 48 с.

4. Палій А.А. Диференціальна психологія: навч. посібник / А.А. Палій. - К.: Академвидав, 2010. - 429 с.

5. Психологія самореалізації особистості (в схемах та таблицях): навч. посіб. для здобувачів вищої освіти спец. 053 Психологія/ О. Є. Фальова [та ін.]; Укр. інж.-пед. акад., Каф. практичної психології. - Харків: Планета-Прінт, 2021. - 302 с.

6. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 250 с.

11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського
<http://www.nbuv.gov.ua>

2. Харківська державна наукова бібліотека ім. В.Г. Короленка
<http://korolenko.kharkov.com>.

3. Центральна наукова бібліотека Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна <http://www-library.univer.kharkov.ua/ukr>

4. Сайт дистанційної освіти ННІ УПА ХНУ ім.В.Н.Каразіна
<https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=10493>

« _____ » 20 ____ г.